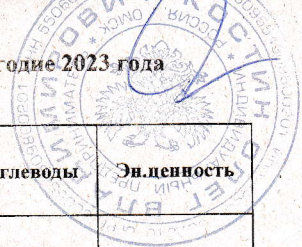


Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов на 2 полугодие 2023 года

№ 64
С.В. Водина



№ п/п	Наименование блюда	Номер по сборнику рецептур	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Каша молочная с маслом(жидкая) ⁴	548/2/1998.	200	6.206	8.878	33.692	240.120
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий ²	ТПП	150	1.200	0.000	12.900	57.000
Итого за Завтрак:			605	14,729	13,333	73,737	473,498
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4.188	8.178	8.595	123.305
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	175	3.580	4.541	29.717	167.329
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	60	4.564	0.540	29.845	135.713
6	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			820	28,135	31,678	115,08	840,068
Итого за день:			1425	42,864	45,011	188,817	1313,566
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Тефтели тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	180	6.585	4.399	42.013	234.160
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром ³	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			530	20,114	14,467	76,371	513,41
Обед							
1	Овощная закуска ¹	320/2011 Г	60	0.988	0.076	5.320	25.080
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250	5.559	9.806	19.696	186.014
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	225	17.682	8.704	27.785	254.175
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	63	4.165	0.568	29.405	139.451
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			798	29,034	19,154	110,776	719,17
Итого за день:			1328	49,148	33,621	187,147	1232,58
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112
2	Соус фруктово-ягодный	1087/98.	30	0.172	0.000	20.139	80.796
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	25	1.900	0.225	12.425	56.500
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
Итого за Завтрак:			500	32,688	11,416	80,009	555,856
Обед							
1	Овощная закуска ¹	54/2011.	60	1.725	2.997	9.808	72.116
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.080	18.780	137.435
3	Котлета курица/говядина запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150	8.476	5.834	38.294	239.259
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			740	33,211	24,17	117,092	811,35
Итого за день:			1240	65,899	35,586	197,101	1367,206
Четверг							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
2	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
3	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	180	3.684	4.568	30.589	171.279
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	54	4.119	0.488	26.937	122.492
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			589	26,231	25,279	78,905	638,171
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 Т	90	10.234	9.704	5.137	149.237
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.694	4.147	38.693	206.876
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Итого за Обед:			745	22,42	28,411	98,267	733,171
Итого за день:			1334	48,651	53,69	177,172	1371,342

Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
2	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
3	Чай плодово-ягодный с сахаром ³	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
4	Фрукт свежий ²	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			580	20,474	8,581	85,907	498,779
Обед							
1	Овощная закуска ¹	320/2011 Т	60	0.988	0.076	5.320	25.080
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	245	15.448	18.349	29.365	331.585
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	51	3.899	0.462	25.496	115.938
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			761	25,923	27,075	103,242	735,787
Итого за день:			1341	46,397	35,656	189,149	1234,566
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Каша молочная с маслом(жидкая)*	548/1/1998г.	210	7.931	12.532	36.952	292.954
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	53	4.058	0.481	26.540	120.684
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Фрукт свежий ²	ТПП	150	1.200	0.000	12.900	57.000
Итого за Завтрак:			629	17,692	17,332	83,657	559,58
Обед							
1	Овощная закуска ¹	334/2011.	60	0.880	1.752	5.039	38.919
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	200	7.270	7.450	16.896	161.773
3	Котлета курица/говядина запеченая	ТПП	90	15.000	9.899	14.400	206.690
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	36	2.782	0.329	17.165	84.546
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			736	29,743	22,856	108,376	758,843
Итого за день:			1365	47,435	40,188	192,033	1318,423
Вторник 2 неделя							
Завтрак							
1	Гуляш из говядины	827/3/98.	100	14.742	16.306	6.866	225.840
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	210	11.722	10.299	52.890	350.692
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	57	3.788	0.517	26.748	126.854
4	Чай плодово-ягодный с сахаром ³	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
Итого за Завтрак:			567	30,572	27,122	97,513	749,604
Обед							
1	Овощная закуска ¹	345/2011.	60	0.738	1.792	6.496	44.397
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Котлета куринная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.059	4.406	25.356	147.581
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	58	4.431	0.525	28.975	131.758
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Итого за Обед:			788	26,982	24,112	110,221	750,008
Итого за день:			1355	57,554	51,234	207,734	1499,612
Среда 2 неделя							
Завтрак							
1	Омлет натуральный на молоке	215/2/2011	155	16.340	21.714	2.611	271.273
2	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
Итого за Завтрак:			500	23,04	23,364	52,516	507,721
Обед							
1	Овощная закуска ¹	320/2011	60	1.292	0.000	8.208	36.480
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	255	5.515	10.815	15.804	180.850
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	225	17.682	8.704	27.785	254.175
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	87	6.642	0.787	43.438	197.524
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			827	31,771	20,306	123,805	783,479
Итого за день:			1327	54,811	43,67	176,321	1291,2
Четверг 2 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	9	2.412	2.457	0.000	32.490
2	Тефтели тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11.049	9.798	9.399	170.032
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.485	3.544	35.000	193.993
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	24	1.862	0.221	12.177	55.370
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			503	21,071	16,02	63,841	483,713
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	205	4.564	8.188	16.107	153.740
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	220	17.816	9.220	48.391	347.490
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			745	28,095	23,978	116,833	786,651
Итого за день:			1248	49,166	39,998	180,674	1270,364

Пятница 2 недели							
Завтрак							
1	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150	8.526	5.125	38.545	234.075
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	29	2.242	0.266	14.662	66.670
4	Чай плодово-ягодный с сахаром ³	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий ²	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:			639	25,363	19,775	91,968	643,065
Обед							
1	Овощная закуска ¹	161/1998.	60	0.684	6.015	5.526	77.856
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	205	4.188	8.178	8.595	123.305
3	Жаркое из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	225	17.785	8.706	25.276	244.765
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	37	2.850	0.338	18.638	84.750
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			727	26,531	23,237	84,989	640,12
Итого за день:			1366	51,894	43,012	176,957	1283,185
ИТОГО ЗА Завтрак:				281,761	222,629	937,69	6829,739
ИТОГО ЗА Обед:				340,405	305,16	1319,07	9222,22
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:				622,166	527,789	2256,76	16051,959
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				51,85	43,98	188,06	1337,66
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,848	3,627	

Примечание:

¹ Овощная нарезка из свежих овощей (огурец, помидор, перец), овощная нарезка из вареных овощей (морковь, свекла и т.п.), консервированные овощи (зеленый горошек, кукуруза, овощная икра), салаты и закуски из свежих и вареных овощей, винегреты и т.д. Ассортимент холодных блюд и закусок формируется в соответствии с санитарно-техническими и планировочными возможностями пищеблока.

² Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью. Допускается увеличение массы фруктов.

³ Для приготовления напитков используются свежемороженные ягоды и плоды и/или свежие ягоды и плоды в соответствии с сезонностью.

⁴ Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшенная, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"

⁵ Хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный, батон нарезной и т.п.