



Циклическое меню для школ

на период с 09.01.2024г. по 13.01.2024

Сборник рецептур	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					ХЕ		
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)			
Вторник																				
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																				
Таб.№24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02	8,00								
Таб.№25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61		54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48	2,20			129,41	29,18	135,90	0,42	
630/96	2985	Чай с молоком сгущенным	200	1,37	1,62	17,63	90,58			0,01	0,03	0,19			1,37	5,89	60,44	6,46	43,51	0,06
Итого:				525	13,74	15,80	83,52	531,24	54,62	0,09	0,20	8,82	7,07	6,24	5,89	387,45	60,19	293,21	2,45	6,96
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Таб.№25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,97	6,53	12,99	138,61		54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	5,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48	2,20			129,41	29,18	135,90	0,42	
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20			0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61	
Итого:				445	12,25	13,90	77,06	482,34	54,62	0,06	0,16	1,43	7,27	4,87		317,46	38,13	243,70	1,24	6,42
Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																				
Таб.№24/96	1996	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45			0,00	0,00	2,50	0,05			11,50	7,00	12,00	0,30	
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15	
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64												0,06	
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47	
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55			0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42	
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86		3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,99	0,03	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39	
Итого:				785	33,98	35,22	114,13	909,47	3,97	0,34	0,21	57,95	20,13	15,06	2,05	84,56	122,76	299,14	5,73	9,51
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
148/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кв. бульоне	200	10,94	11,88	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98	104,47	1,15	
ТТК	18963	Котлета куриная "Пожарская"	70	11,80	12,03	10,80	198,64												0,06	
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,08		4,58			13,97	72,33	109,91	2,47	
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				645	29,38	28,96	71,07	662,41	0,21	0,28	0,19	29,25	17,49	10,70	0,24	53,67	97,93	235,08	4,11	5,92
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30			0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28	
ТТК	10016	Чачапурри	75	10,67	9,49	30,54	250,25		0,08	0,09	0,13	0,15	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,59	0,97	
Итого:				275	10,73	9,55	43,92	304,55	0,08	0,09	0,13	1,29	10,82	10,67	153,68	207,44	16,99	166,84	1,25	3,66
Среда																				
Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																				
Таб.№24/96	12776	Десерт фруктовый (банан)	70	1,05	0,35	14,70	66,15				0,03	0,04	7,00	1,05	1,09	1,46	5,60	29,40	19,60	0,42
ТТК	18541	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы,говяд)	150/75	6,23	13,24	38,59	298,39			0,02	0,02	3,97	0,52	0,09	0,07	18,26	7,94	16,31	0,35	
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25			0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09	
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого:				515	3,86	14,18	78,78	478,13	0,07	0,07	14,17	1,65	1,27	1,69	31,31	40,90	50,67	1,10	6,56	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
Таб.№24/96	1888	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18			0,00	0,00	1,11	0,18			4,60	3,11	4,80	0,13	
ТТК	18541	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы,говяд)	150/75	6,23	13,24	38,59	298,39		0,02	0,02	3,97	0,52	0,09	0,07	18,26	7,94	16,31	0,35		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25			0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09	
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого:				485	7,97	13,85	64,42	414,16	0,05	0,03	8,28	0,78	0,17	0,23	30,31	14,61	35,87	0,81	5,37	
Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной																				
Таб.№24/96	12248	Помидоры соленые	30	0,37	0,03	1,17	6,43				0,00	0,01	5,00			3,33	5,00	11,68	0,27	
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26		0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62	
403/96	19911	Плов из свинины	30/150	4,67	8,30	39,99	253,32		0,06	0,04	3,34	3,94				15,87	33,41	91,35	0,80	
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,38	115,79			0,01	0,01	4,50				7,92	4,05	4,85	1,06	
ТТК №5,13	1110	Сырная палочка	50	6,35	4,90	24,39	167,06		0,04	0,07	0,06	0,08	6,35	6,09	0,51	105,98	9,74	90,48	0,59	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				710	16,83	18,00	127,18	738,03	0,20	0,27	0,20	32,73	15,55	15,32	2,75	189,28	89,58	297,81	30,60	10,60
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																				
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кв. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26		0,16	0,05	0,05	19,81	1,66	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,62	
403/96	19911	Плов из свинины	30/150	4,67	8,30	39,99	253,32		0,06	0,04	3,34	3,94				15,87	33,41	91,35	0,80	
ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30			0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,25	0,28	
ТТК	8993	Булочка Золотистая	30	2,51	2,51	16,11	105,07		0,01	0,04	0,03	0,12	2,51	2,50	0,87	16,08	4,98	28,79	0,31	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				635	10,80	15,13	94,80	558,55	0,17	0,18	0,13	24,41	10,91	10,03	1,86	78,50	64,55	181,51	28,29	7,90
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20			0,00	0,00	0,80	0,20			3,25	1,60	2,80	0,61	
ТТК	12475	Эчпочмак	75	6,12	11,46	22,28	216,74		0,04	0,16	0,08	5,11	6,12	5,13	1,42	21,97	15,30	79,43	0,97	
Итого:				275	6,32	11,50	41,29	293,94	0											

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной

Таб №24/96	1894	Огурец соленый	30	0,27	0,03	0,57	3,63			0,01	0,01	1,67	0,27			7,66	4,66	7,99	0,20	
139/96	15249	Суп картофельный с горохом на кв. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72	0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21		
290/07 Делил принт	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл.мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90			0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17	
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,16	254,04			0,07	0,04	3,75	3,43			34,02	26,24	133,41	1,01	
ТТК 19.05.17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70									0,60			0,06	
ТТК	17504	Булочка Десертная (начинка)	50	3,84	4,57	24,22	163,40	14,10	0,06	0,05	0,15	3,16	3,45	1,13	22,24	7,55	44,82	0,49		
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				760	33,67	38,93	112,38	934,57	14,24	0,46	0,26	17,32	21,26	11,84	3,27	134,34	94,03	378,88	5,41	9,36

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Таб №24/96	1888	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,18			0,00	0,00	1,11	0,18			4,60	3,11	4,80	0,13	
139/96	15249	Суп картофельный с горохом на кв. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72	0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21		
290/07 Делил принт	18932	Мякоть цыпленка тушеная в томатном соусе (котл.мясо птицы)	40/40	10,83	8,85	2,47	132,90			0,01	0,01	1,55	0,38	0,19	0,03	9,19	3,25	6,94	0,17	
ТТК	15450	Каша перловая с овощами	100	2,41	10,27	16,62	168,56			0,04	0,03	2,55	2,26			22,62	17,53	88,22	0,67	
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				625	27,62	29,08	62,50	582,14	0,14	0,32	0,17	15,41	15,14	6,78	0,89	85,75	63,97	246,43	3,51	5,21

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

ТТК	13487	Какао напиток Мас Слосо	200	1,60	1,75	7,34	51,51			0,02	0,08	0,65			1,45	3,00	63,15	7,00	45,00	0,07
ТТК	19748	Пицца Школьная с мясом прессованным	50	3,97	5,33	17,58	134,20	0,01	0,05	0,03	0,63	3,84	3,77	0,36	54,57	6,73	50,46	0,39		
Итого:				250	5,57	7,08	24,92	185,71	0,01	0,07	0,11	1,28	3,84	5,22	3,36	117,72	13,73	95,46	0,46	2,08

Пятница

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной

Таб №24/96	16778	Десерт фруктовый (банан)	60	0,93	0,31	13,02	58,59			0,02	0,03	6,20	0,93	0,93	1,24	4,96	26,04	17,36	0,37	
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26	0,05	0,24	0,20	1,28	8,35	2,85	5,90	145,99	71,26	236,35	1,74		
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
19739	Булочка молочная с мясом прессованным	30/50	5,30	2,44	28,94	158,90	0,01	0,08	0,05	0,26	4,96	4,44	1,85	33,10	9,55	54,69	0,53			
Итого:				545	14,72	12,62	89,03	528,86	0,06	0,35	0,29	34,34	14,38	8,22	8,99	189,20	110,97	312,79	2,85	7,42

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Таб №24/96	12776	Десерт фруктовый (банан)	70	1,05	0,35	14,70	66,15			0,03	0,04	7,00	1,05	1,09	1,46	5,80	29,40	19,60	0,42	
ТТК	19761	Бутерброд с мясом прессованным (изл.кв.батоном)	20/25	2,10	1,13	12,85	69,99			0,03	0,01					4,75	3,25	16,25	0,30	
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200/5	8,35	9,82	34,12	258,26	0,05	0,24	0,20	1,28	8,35	2,85	5,90	145,99	71,26	236,35	1,74		
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81			0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
Итого:				520	11,84	11,35	74,82	447,21	0,05	0,30	0,28	34,88	9,54	3,94	7,35	161,49	108,03	276,59	2,67	6,22

Обед бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной

Таб №24/96	5770	Десерт фруктовый (груша)	50	0,20	0,15	5,15	22,75			0,01	0,02	2,50	0,20	0,02	0,10	9,50	6,00	8,00	1,15	
132/96	15261	Суп из овощей на кв. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33		
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66	1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46		
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82			0,19	0,11	30,90	3,09			22,81	35,98	91,24	1,45	
646/96,689/2004	267	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46			0,01	0,00	6,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52	0,17	
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,95	49,57			0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98	
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01		2,86	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39	
Итого:				740	25,42	25,48	101,04	735,02	2,05	0,47	0,35	61,05	24,23	11,72	3,18	116,50	104,33	365,73	6,93	8,42

Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

132/96	15261	Суп из овощей на кв. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33		
416/96	5000	Котлета рубленая (говядина,мясо птицы,хлеб) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,66	1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46		
200/96	16303	Картофель отварной	150	3,10	0,62	25,27	119,04			0,19	0,11	31,00			15,50	35,65	89,90	1,40		
№628/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25			0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				655	22,71	18,65	71,89	546,27	2,05	0,39	0,31	55,45	18,42	7,28	1,11	82,47	83,39	308,88	4,65	5,89

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

ТТК	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06	13,38	54,30			0,00	0,00	1,14			2,12	1,03	1,25	0,28		
696/96	7928	Расстегай с говядиной и луком	75	11,33	8,09	33,10	250,53	0,01	0,11	0,10	0,27	11,33	11,33	274,26	17,42	16,03	112,38	1,57		
Итого:				275	11,39	8,15	46,48	304,83	0,01	0,11	0,10	1,41	11,33	11,33	274,26	19,54	17,06	113,63	1,85	3,87

Суббота

Завтрак бесплатный для учащихся с 1 по 4 класс, ОВЗ с 1 по 4 класс, учащихся с 1 по 4 класс, один из родителей (законных представителей) которых принимает участие в специальной военной

Таб №24/96	1996	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45			0,00	0,00	2,50	0,05			11,50	7,00	12,00	0,30	
Таб №24/96	10235	Десерт фруктовый (яблоко)	90	0,36	0,36	10,17	45,36			0,03	0,02	9,00				14,40	8,10	9,90	1,88	
ТТК	19852	Котлеты Сочные	50	7,50	7,50	2,50	107,60											0,06		
469/96,516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90		
628/96,685/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18									0,45			0,05	
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24	
Итого:				560	16,41	13,04	74,79	482,12	0,02	0,14	0,06	11,90	5,70	5,61	0,77	50,42	26,42	82,74	3,47	6,23

Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс

Таб №24/96	1996	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45			0,00	0,00	2,50	0,05			11,50	7,00	12,00	0,30
ТТК	19852	Котлеты Сочные	50	7,50	7,50	2,50	107,60											0,06	
469/96,516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77</					