

Циклическое меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов на 2 полугодие 2023 года

И.В. Дуркин

№ п/п	Наименование блюда	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	14	3.752	3.822	0.000	50.540
2	Масло сливочное, порционное	27/1998	5	0.040	3.625	0.065	33.050
3	Каша молочная с маслом(жидкая) ⁴	548/2/1998.	220	7.012	9.565	38.092	267.213
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	46	3.534	0.419	23.111	105.090
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
Итого за Завтрак:			580	17,301	18,631	86,533	581,721
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
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.	180	3.620	8.166	29.782	200.379
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	50	3.853	0.456	25.198	114.582
6	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Итого за Обед:			900	29,078	40,853	116,786	933,647
Итого за день:			1480	46,379	59,484	203,319	1515,368
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	940/3/1998.	180	6.605	3.677	42.182	228.425
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром ³	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
Итого за Завтрак:			550	21,654	13,925	86,48	552,875
Обед							
1	Овощная закуска ¹	320/2011 Т	100	1.647	0.127	8.867	41.800
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	43	2.884	0.393	20.364	96.577
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке ⁶	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Обед:			848	30,293	20,515	129,933	811,486
Итого за день:			1398	51,947	34,44	216,413	1364,361
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная(п/ф)	ТТК	145	26.792	9.659	21.644	285.278
2	Молоко сгущенное	1087/98.	15	1.080	1.275	8.400	49.200
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Фрукт свежий ²	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			560	32,472	11,384	78,899	545,926
Обед							
1	Овощная закуска ¹	54/2011.	100	2.875	4.995	16.346	120.193
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	225	5.479	5.715	21.128	154.614
3	Котлета курица/говядина запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	180	10.277	5.583	46.481	276.881
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	39	3.017	0.357	19.731	89.722
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			864	37,213	30,964	135,848	962,612
Итого за день:			1424	69,685	42,348	214,747	1508,538
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.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.375	9.815	15.644	170.550

3	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 Т	100	11.410	10.822	5.708	166.340
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	32	2.462	0.292	16.103	73.224
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
	Итого за Обед:		832	24,917	34,405	103,946	820,046
	Итого за день:		1421	51,148	59,684	182,851	1458,217
	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	100	1.647	0.127	8.867	41.800
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250	5.559	9.806	19.696	186.014
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998.	250	16.830	19.463	29.539	347.124
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	42	3.260	0.386	21.321	96.954
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
	Итого за Обед:		842	28,32	29,782	106,377	781,336
	Итого за день:		1422	48,794	38,363	192,284	1280,115
	Суббота						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Бефстроганов	736/3/1998.	90	12.530	18.889	7.115	242.797
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	206	7.528	5.234	48.018	269.500
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Какао с молоком	1222/2/1998.	200	3.046	3.420	14.304	100.880
	Итого за Завтрак:		556	27,664	28,083	99,257	748,777
	Обед						
1	Овощная закуска ¹	1072/2/1998.	100	1.692	9.990	11.320	140.678
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Оладьи из печени запеченные	850/2/1998.	105	17.980	18.049	12.320	281.740
4	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	206	4.181	4.557	40.791	211.194
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	58	4.454	0.527	29.124	132.436
6	Кисель плодово-ягодный ²	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
	Итого за Обед:		919	33,501	42,915	135,508	1035,787
	Итого за день:		1475	61,165	70,998	234,765	1784,564
	Понедельник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4.240	4.319	0.000	57.114
2	Масло сливочное, порционное	27/1998	5	0.040	3.625	0.065	33.050
3	Каша молочная с маслом(жидкая) ⁴	548/1/1998г.	205	7.891	8.907	36.887	259.904
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	53	4.058	0.481	26.540	120.684
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	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.	250	9.088	9.313	21.120	202.216
3	Котлета курица/говядина запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	180	4.450	4.255	46.685	242.840
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	47	3.625	0.429	23.707	107.802
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		857	33,608	30,063	128,713	912,979
	Итого за день:		1486	51,3	47,395	212,37	1472,559
	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.	100	1.230	2.986	10.827	73.995
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
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.	180	3.684	4.568	30.589	171.279
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	75	5.746	0.680	37.573	170.856
6	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
	Итого за Обед:		925	30,632	26,873	133,078	876,581
	Итого за день:		1492	61,204	53,995	230,591	1626,185
	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	100	2.153	0.000	13.680	60.800
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	250	5.375	9.815	15.644	170.550
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998.	250	19.647	9.671	30.873	282.417
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			840	30,855	19,846	108,647	718,617
Итого за день:			1340	53,895	43,21	161,163	1226,338
Четверг 2 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	940/3/1998.	178	6.413	6.550	40.797	247.977
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	64	4.902	0.581	32.057	145.770
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			562	22,627	16,929	89,518	595,607
Обед							
1	Овощная закуска ¹	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018.	250	5.559	9.806	19.696	186.014
3	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	225	19.433	9.350	48.418	355.231
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	64	4.902	0.581	32.057	145.770
5	Компот плодово-ягодный с сахаром ³	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			839	31,753	29,787	127,076	893,082
Итого за день:			1401	54,38	46,716	216,594	1488,689
Пятница 2 неделя							
Завтрак							
1	Котлета куриная запеченная 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.	100	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.098	9.792	10.493	148.719
3	Жаркое из курицы(филе птицы)	820/3/1998.	220	16.109	8.571	25.248	236.742
4	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	80	6.148	0.728	40.207	182.834
5	Компот из кураги	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954	109.444
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке ⁶	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Обед:			880	30,26	20,576	127,553	796,209
Итого за день:			1519	55,623	40,351	219,521	1439,274
Суббота 2 неделя							
Завтрак							
1	Котлета курица/говядина запеченная с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	110	15.310	13.442	15.622	244.792
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.072	3.687	25.518	141.761
3	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	60	4.560	0.540	28.140	138.600
4	Какао с молоком	1222/2/1998.	200	2.406	2.640	13.274	87.080
Итого за Завтрак:			520	25,348	20,309	82,554	612,233
Обед							
1	Овощная закуска ¹	54/2011.	100	2.875	4.995	16.346	120.193
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	250	9.088	9.313	21.120	202.216
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	200	4.954	4.327	52.013	266.816
5	Хлебобулочные изделия ⁵	ТПП	42	3.245	0.384	21.222	96.502
6	Кисель плодово-ягодный ³	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
Итого за Обед:			892	33,62	28,613	146,931	965,262
Итого за день:			1412	58,968	48,922	229,485	1577,495
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:				55,37	48,83	209,51	1478,48
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,882	3,784	

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 свежемороженые ягоды и плоды и/или свежие ягоды и плоды в соответствии с сезонностью.

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

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

⁶ Пряник, печенье апельсиновое, печенье шоколадное и т.п