

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

И.С. Дудкин

№ п/п	Наименование блюда	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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) <sup>4</sup>	548/2/1998.	220	7.012	9.565	38.092	267.213
4	Хлебобулочные изделия <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>580</b>	<b>17,301</b>	<b>18,631</b>	<b>86,533</b>	<b>581,721</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>900</b>	<b>29,078</b>	<b>40,853</b>	<b>116,786</b>	<b>933,647</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1480</b>	<b>46,379</b>	<b>59,484</b>	<b>203,319</b>	<b>1515,368</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 <sup>5</sup>	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>21,654</b>	<b>13,925</b>	<b>86,48</b>	<b>552,875</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	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 <sup>6</sup>	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
<b>Итого за Обед:</b>			<b>848</b>	<b>30,293</b>	<b>20,515</b>	<b>129,933</b>	<b>811,486</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1398</b>	<b>51,947</b>	<b>34,44</b>	<b>216,413</b>	<b>1364,361</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 <sup>5</sup>	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 <sup>2</sup>	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>32,472</b>	<b>11,384</b>	<b>78,899</b>	<b>545,926</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	39	3.017	0.357	19.731	89.722
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>864</b>	<b>37,213</b>	<b>30,964</b>	<b>135,848</b>	<b>962,612</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1424</b>	<b>69,685</b>	<b>42,348</b>	<b>214,747</b>	<b>1508,538</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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 <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>589</b>	<b>26,231</b>	<b>25,279</b>	<b>78,905</b>	<b>638,171</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	32	2.462	0.292	16.103	73.224
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570	67.850
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>832</b>	<b>24,917</b>	<b>34,405</b>	<b>103,946</b>	<b>820,046</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1421</b>	<b>51,148</b>	<b>59,684</b>	<b>182,851</b>	<b>1458,217</b>
	<b>Пятница</b>						
	<b>1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Плов с курицей(филе курицы)	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
2	Хлебобулочные изделия <sup>5</sup>	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
3	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
4	Фрукт свежий <sup>2</sup>	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>20,474</b>	<b>8,581</b>	<b>85,907</b>	<b>498,779</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	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
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>842</b>	<b>28,32</b>	<b>29,782</b>	<b>106,377</b>	<b>781,336</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1422</b>	<b>48,794</b>	<b>38,363</b>	<b>192,284</b>	<b>1280,115</b>
	<b>Суббота</b>						
	<b>1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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 <sup>5</sup>	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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>556</b>	<b>27,664</b>	<b>28,083</b>	<b>99,257</b>	<b>748,777</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	58	4.454	0.527	29.124	132.436
6	Кисель плодово-ягодный <sup>3</sup>	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>919</b>	<b>33,501</b>	<b>42,915</b>	<b>135,508</b>	<b>1035,787</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1475</b>	<b>61,165</b>	<b>70,998</b>	<b>234,765</b>	<b>1784,564</b>
	<b>Понедельник</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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) <sup>4</sup>	548/1/1998г.	205	7.891	8.907	36.887	259.904
4	Хлебобулочные изделия <sup>5</sup>	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 <sup>2</sup>	ТПП	150	1.200	0.000	12.900	57.000
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>629</b>	<b>17,692</b>	<b>17,332</b>	<b>83,657</b>	<b>559,58</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	47	3.625	0.429	23.707	107.802
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>857</b>	<b>33,608</b>	<b>30,063</b>	<b>128,713</b>	<b>912,979</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1486</b>	<b>51,3</b>	<b>47,395</b>	<b>212,37</b>	<b>1472,559</b>
	<b>Вторник</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
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 <sup>5</sup>	ТПП	57	3.788	0.517	26.748	126.854
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>567</b>	<b>30,572</b>	<b>27,122</b>	<b>97,513</b>	<b>749,604</b>
	<b>Обед</b>						
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	75	5.746	0.680	37.573	170.856
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>925</b>	<b>30,632</b>	<b>26,873</b>	<b>133,078</b>	<b>876,581</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1492</b>	<b>61,204</b>	<b>53,995</b>	<b>230,591</b>	<b>1626,185</b>
	<b>Среда</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натуральный на молоке	215/2/2011	155	16.340	21.714	2.611	271.273
2	Хлебобулочные изделия <sup>5</sup>	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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>23,04</b>	<b>23,364</b>	<b>52,516</b>	<b>507,721</b>

Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>840</b>	<b>30,855</b>	<b>19,846</b>	<b>108,647</b>	<b>718,617</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1340</b>	<b>53,895</b>	<b>43,21</b>	<b>161,163</b>	<b>1226,338</b>
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 <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>562</b>	<b>22,627</b>	<b>16,929</b>	<b>89,518</b>	<b>595,607</b>
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	64	4.902	0.581	32.057	145.770
5	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>839</b>	<b>31,753</b>	<b>29,787</b>	<b>127,076</b>	<b>893,082</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1401</b>	<b>54,38</b>	<b>46,716</b>	<b>216,594</b>	<b>1488,689</b>
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 <sup>5</sup>	ТПП	29	2.242	0.266	14.662	66.670
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий <sup>2</sup>	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>639</b>	<b>25,363</b>	<b>19,775</b>	<b>91,968</b>	<b>643,065</b>
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	161/1998.	100	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Шницель 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 <sup>5</sup>	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 <sup>6</sup>	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
<b>Итого за Обед:</b>			<b>880</b>	<b>30,26</b>	<b>20,576</b>	<b>127,553</b>	<b>796,209</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1519</b>	<b>55,623</b>	<b>40,351</b>	<b>219,521</b>	<b>1439,274</b>
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 <sup>5</sup>	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>520</b>	<b>25,348</b>	<b>20,309</b>	<b>82,554</b>	<b>612,233</b>
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	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 <sup>5</sup>	ТПП	42	3.245	0.384	21.222	96.502
6	Кисель плодово-ягодный <sup>3</sup>	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
<b>Итого за Обед:</b>			<b>892</b>	<b>33,62</b>	<b>28,613</b>	<b>146,931</b>	<b>965,262</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1412</b>	<b>58,968</b>	<b>48,922</b>	<b>229,485</b>	<b>1577,495</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>				<b>55,37</b>	<b>48,83</b>	<b>209,51</b>	<b>1478,48</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>				<b>1</b>	<b>0,882</b>	<b>3,784</b>	

**Примечание:**

<sup>1</sup> 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

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

<sup>3</sup> Для приготовления напитков используются свежемороженые ягоды и плоды и/или свежие ягоды и плоды в соответствии с сезонностью.

<sup>4</sup> Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"

<sup>5</sup> Хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный, батон нарезной и т.п.

<sup>6</sup> Пряник, печенье апельсиновое, печенье шоколадное и т.п.