

Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 44" М.В. Марчук

Циклическое меню Меню для школ

на период с 26.12.2022г. по 31.12.2022



Сборник рецептов		Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества				ХЕ
					Белки	Жиры	Углебоды	Калл	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Na (мг)	K (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	Se (мг)	Co (мг)		
Понедельник																							
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																							
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,65	140,67	0,05	0,04	0,07	0,19	4,87	4,87	188,55	10,60	121,25	0,51						
Таб №24/96	4915	Десерт фруктовый (яблоко)	140	0,50	0,50	13,72	62,16		0,04	0,04	14,00	0,58	0,58	2,80	22,40	12,60	15,40	3,08					
Таб №4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,28	7,33	7,33	5,80	154,86	35,58	242,35	0,91					
642/96, 603/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	26,78	166,40	0,03	0,04	0,16	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04					
Итого:				590	18,51	19,22	88,07	0,13	0,24	0,26	1,63	16,03	16,03	44,70	492,61	88,18	493,20	8,24	7,34				
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
ТТК	16323	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,65	140,67	0,05	0,04	0,07	0,19	4,87	4,87	188,55	10,60	121,25	0,51						
Таб №24/96	5835	Десерт фруктовый (яблоко)	65	0,26	0,26	6,87	28,66		0,02	0,02	6,50	0,26	0,26	1,40	10,40	5,85	7,15	1,43					
Таб №4/96	9742	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,33	7,65	35,72	241,05	0,05	0,16	0,19	1,28	7,33	7,33	5,80	154,86	35,58	242,35	0,91					
630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83	0,02	0,02	0,09	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10					
Итого:				515	15,79	16,58	72,28	0,12	0,24	0,26	1,63	12,91	12,91	33,85	38,20	60,45	7,00	45,00	0,10				
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																							
450/004	13104	Салат из кашеной капусты	60	1,35	3,04	5,65	55,40		0,02	0,02	21,48	1,36		35,36	11,58	25,12	0,47						
132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,48	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	48,21	28,09	110,05	1,33					
ТТК	18963	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64		0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,50	1,03						
469/96, 516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	38,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,50					
637/96	15348	Компот из яблок (местные)	200	0,18	0,18	28,36	115,79		0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,50	1,03						
637/96	15982	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядинка)	30	5,08	2,53	16,77	110,18	2,82	0,05	0,04	0,10	5,02	5,01	41,79	7,76	7,43	43,24	0,70					
ПП	158	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					
ПП	1561	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,85	49,57		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,50					
Итого:				770	37,12	32,24	134,24	2,99	0,37	0,24	48,17	33,90	32,63	45,29	136,29	72,42	269,21	5,83	11,19				
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
Таб №24/96	1894	Огурак соевый	30	0,27	0,03	0,57	3,63		0,01	0,01	1,67	0,27		7,66	4,06	7,99	0,20						
132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,48	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	48,21	28,09	110,05	1,33					
ТТК	18963	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64		0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,50	1,03						
469/96, 516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	38,02	205,29	0,02	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,50					
ПП	158	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					
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	78,64		0,04	0,01								0,06					
Итого:				855	20,08	16,19	84,03	0,17	0,25	0,16	81,78	16,09	15,32	2,25	91,74	48,37	185,61	2,83	7,84				
630/97	11903	Компот из груш	180	0,18	0,12	25,58	104,44		0,01	0,01	2,00	0,18	0,18	0,80	8,25	4,80	6,40	0,98					
ТТК	10681	Пшеница с курицей с соусом (филе)	50	6,87	7,63	15,40	157,76	15,06	0,05	0,06	1,17	3,91	3,76	0,31	68,70	8,14	62,83	0,49					
Итого:				230	7,03	7,75	41,58	282,20	15,06	0,06	0,07	3,17	4,07	3,91	1,11	78,95	12,94	69,23	1,47	3,42			
Вторник																							
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																							
469/04	6841	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным	65/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	36,34	15,46	89,00	1,42					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	140,26	0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,13	89,47	1,23					
640/96, 603/2004	267	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,48		0,01	0,00	6,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52	0,17					
ТТК	3147	Булочка Золотистая	50	4,16	4,10	30,19	175,19	0,01	0,07	0,05	0,21	4,16	4,16	1,45	25,80	8,29	47,99	0,51					
ПП	13984	Батон в ассортименте	40	3,00	1,16	20,56	104,08		0,06	0,02								0,50					
Итого:				525	20,08	20,58	105,85	0,04	0,33	0,20	34,22	17,09	14,18	3,65	128,83	65,35	212,18	3,91	8,91				
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
469/04	632	Фрикадельки из мяса птицы, говядина	55	9,09	8,72	7,66	146,28		0,04	0,09	0,54	9,09	0,86	0,74	31,86	13,28	95,81	1,32					
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	140,26	0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,13	89,47	1,23					
628/96, 603/2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,28	14,97	66,16											0,45					
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,56	10,28	52,34		0,02	0,01								0,30					
Итого:				425	14,89	14,54	35,17	0,07	0,25	0,23	26,45	12,39	1,58	2,18	86,63	49,01	207,08	2,84	4,60				
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																							
Таб №24/96	15012	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52		0,02	0,02	8,00			12,80	7,20	8,80	1,76						
143/96	15830	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	10,94	11,68	12,90	202,26	0,19	0,06	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,88	104,47	1,15					
401/06	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	265,60		0,32	0,09	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30					
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04		0,07	0,04	3,75	3,43		34,02	26,24	133,41	1,01						
ТТК	15053	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00	42,69	0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32	0,80	0,02					
ТТК	14182	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	116,58	3,76	0,00	0,01		0,01			0,57	0,12	1,09	0,03					
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:				780	28,33	87,41	87,41	48,64	0,55	0,25	28,19	28,27	22,32	3,98	104,68	79,77	383,32	5,85	9,16				
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																							
Таб №24/96	15030	Суп с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	10,94	11,68	12,90	202,26	0,19	0,06	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,88	104,47	1,15					
401/06	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	265,60		0,32	0,09	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30					
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04		0,07	0,04	3,75	3,43		34,02	26,24	133,41	1,01						
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,06	12,56	52,81		0,00	0,01	20,00	0,14			6,16	4,12	4,36	0,21					
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:				585	18,41	31,49	72,92	85,76	0,19	0,82	0,24	35,61	25,21	22,17	3,78	85,60	71,76	378,12	4,08	6,08			
630/96	1836	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,88	16,22	77,69	512,28	16,04	0,21	0,23	1,30	13,88	642,86	189,69	34,36	214,34	1,58						
ТТК	9558	Чай фруктовый	160	0,16	0,03	19,20	77,71		0,00	0,00	0,84	0,16			2,72	1,26	2,24	0,50					
Итого:				330	14,04	16,26	95,89	16,84	0,21	0,23	1,94	14,04	13,88	642,85	192,41	33,84	216,58	1,58	6,07				
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																							
Таб №24/96	10417	Десерт фруктовый (мандарин)	85	0,69	0,17	6,38	25,77		0,05	0,03	32,30	0,69		20,75	6,35	14,45	0,09						
ТТК	18857	Рис оригинальный с мясом птицы	50/150	17,41	19,31	41,69	410,87		0,06	0,04	4,81	4,20		29,21	36,41	100,47	0,99						
ТТК	15053	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00	42,69	0,01	0,01	8,25	0,19	0,05	0,19	0,67	0,32	0,80	0,02					
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,56	10,28	52,34		0,02	0,01								0,30					
Итого:				505	18,89	30,86	78,63	169,83	42,89	0,18	0,09	43,16	5,08	0,05	0,19	83,43	48,87	128,71	1,14				

110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на жир. бульоне	200	1,60	4,06	11,02	87,26		0,16	0,06	0,06	10,81	1,68	7,53	0,99	39,43	21,63	43,87	26,82	
422/96	3160	Тефтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,20	11,49	10,56	182,65			0,06	0,09	3,56	9,26	0,56	0,06	23,40	17,24	104,47	1,53	
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	160,09		0,02	0,16	0,08		4,50			13,97	72,33	109,91	2,47	
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	
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01			2,66	2,66	0,58	7,00	4,00	22,76	0,39
Итого:				875	18,22	32,76	74,19	328,34	0,18	0,11	0,22	24,51	18,16	19,77	1,63	85,93	117,13	282,28	31,34	8,19
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																				
ТТК	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26			0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,36	4,66	1,19	1,19	0,26	
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	274,28	17,42	16,03	112,38	1,57	
Итого:				275	11,57	8,19	51,45	325,79	0,01	0,11	0,12	70,27	11,57	11,57	274,61	22,07	17,22	113,57	1,83	4,22