

Согласовано

Директор МБУ Школа № 44

Марчук М.А. Марчук

МБУ

Циклическое меню Меню для школ

на период с 12.12.2022г. по 17.12.2022

Согласовано

Директор ЗАО КФП "Дружба"

Т.В. Солоднева

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамин				Минеральные вещества										ХЕ			
				Белки	Жиры	Углево.	Кал	А	В1	В2	В6	С	Е	Мg	Ca	Мn	Р	Fe	Na	К					
Понедельник																									
Завтрак бесшарный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																									
ТТК	16023	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,65	140,67	0,05	0,04	0,07	0,16	0,48	0,28	189,55	10,60	121,25	0,51								
ТТК	16024	Десерт фруктовый (яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,00	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	20,80	11,00	14,30	2,86								
ТТК	16025	Каши молочная пшенная с маслом	200/5	8,57	8,54	41,82	279,32	0,05	0,25	0,17	1,25	8,57	2,78	5,76	133,70	55,16	205,15	1,50							
ТТК	16026	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	153,40	0,03	0,04	0,10	1,30	3,87	3,87	6,00	125,72	31,00	116,20	1,04							
Итого:				580	19,71	29,28	531,11	0,13	0,37	0,44	15,70	17,83	11,53	11,76	469,77	109,45	456,90	5,91	7,77						
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																									
ТТК	16023	Бутерброд с сыром (батон)	20/25	6,75	6,92	12,65	140,67	0,05	0,04	0,07	0,16	0,48	0,28	189,55	10,60	121,25	0,51								
ТТК	16024	Десерт фруктовый (яблоко)	55	0,22	0,22	5,30	24,42	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	8,80	4,55	6,05	1,21								
ТТК	16025	Каши молочная пшенная с маслом	200/5	8,57	8,54	41,82	279,32	0,05	0,25	0,17	1,25	8,57	2,78	5,76	133,70	55,16	205,15	1,50							
ТТК	16026	Чай с молоком	200	1,45	1,76	17,32	90,83	0,02	0,02	0,08	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10							
Итого:				505	16,99	17,53	335,24	0,12	0,32	0,33	7,58	14,89	9,11	8,78	392,59	77,71	377,45	3,32	6,45						
Обед бесшарный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																									
ТТК	16027	Салат "Школьный" с маслом раст.	60	1,05	3,61	4,63	55,25	0,00	0,02	0,02	5,52	1,06		19,73	12,58	26,59	0,67								
ТТК	16028	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,50	9,40	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33							
ТТК	16029	Котлета жареная	70	11,80	12,03	10,80	198,64	0,07	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90							
ТТК	16030	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							
ТТК	16031	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,30	115,79	0,01	0,01	0,01	4,50			7,92	4,05	4,05	1,04								
ТТК	16032	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядина)	30	5,08	2,53	16,77	111,16	2,82	0,06	0,04	0,10	5,02	5,01	41,70	7,78	7,41	49,24	0,70							
ТТК	16033	Хлеб пшеничный	25	1,99	0,20	12,30	58,60	0,03	0,01		1,90			6,00	3,50	16,20	0,28								
ТТК	16034	Хлеб ржаной	25	1,70	0,33	9,56	49,57	0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98								
Итого:				760	38,07	32,73	122,30	2,93	0,34	0,24	39,21	22,84	19,37	44,73	118,08	76,62	294,18	5,92	10,69						
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																									
ТТК	16035	Огуец соленный	30	0,27	0,03	0,97	3,63	0,01	0,01	1,67	0,27			7,66	4,60	7,99	0,30								
ТТК	16036	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,50	9,40	158,72	0,15	0,11	0,11	20,09	7,51	7,06	0,93	46,21	28,09	110,05	1,33							
ТТК	16037	Котлета жареная	70	11,80	12,03	10,80	198,64	0,07	0,09	0,03		5,65	5,61	0,77	20,27	8,72	47,78	0,90							
ТТК	16038	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							
ТТК	16039	Компот из сливы	200			19,90	70,64	0,04	0,01		2,60	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39								
ТТК	16040	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,64	0,04	0,01		2,86	2,86	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39								
Итого:				655	22,05	26,19	84,03	0,27	0,23	0,16	21,76	16,69	15,33	2,25	81,74	49,37	188,63	2,88	7,84						
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																									
ТТК	16041	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26	0,00	0,02	70,00	0,24	0,24	0,35	4,60	1,19	1,19	0,25								
ТТК	16042	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	11,57	8,19	51,45	0,01	0,11	0,12	70,27	11,57	11,57	274,61	22,07	17,22	112,57	1,83	4,29						
Вторник																									
Завтрак бесшарный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																									
ТТК	16043	Фрикадельки из мяса птицы, говядина с соусом томатным	50/30	9,38	10,24	9,71	169,52	0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	38,34	15,46	99,90	1,42								
ТТК	16044	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	140,20	0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,12	98,47	1,23							
ТТК	16045	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	0,00	0,40	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,62	0,17								
ТТК	16046	Булочка золотистая	50	4,18	4,19	30,18	175,10	0,01	0,07	0,05	0,21	4,18	4,18	1,45	26,80	8,25	47,59	0,51							
ТТК	16047	Батон в ассортименте	40	3,00	1,15	20,66	104,68	0,03	0,02		3,00	3,00	0,28	9,50	6,50	32,50	0,80								
Итого:				525	20,00	20,39	109,33	0,04	0,35	0,36	34,22	17,05	14,38	3,86	128,08	65,30	292,38	3,93	8,91						
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																									
ТТК	16048	Фрикадельки из мяса птицы, говядина	50	9,09	8,72	7,68	146,26	0,04	0,09	0,04	9,09	9,09	0,74	33,86	13,28	95,51	1,32								
ТТК	16049	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	140,20	0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	48,32	33,12	98,47	1,23							
ТТК	16050	Чай с сахаром	200	1,00	0,24	14,97	66,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,46			0,05								
ТТК	16051	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34	0,02	0,01		1,50	1,50	0,28	3,80	2,60	13,00	0,24								
Итого:				425	14,89	14,54	55,17	0,03	0,23	0,23	26,45	12,39	1,58	2,18	88,43	49,01	207,68	2,84	4,60						
Обед бесшарный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																									
ТТК	16052	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	36,92	0,02	0,02	0,00				12,80	7,20	8,90	1,76								
ТТК	16053	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39	0,20	0,08	0,10	2,03	11,18	11,07	1,40	30,62	15,09	105,66	1,11							
ТТК	16054	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	265,00	0,32	0,09	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30								
ТТК	16055	Каши 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	16056	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,68	106,55	0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42								
ТТК	16057	Трубочка слоеная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,85	3,76	0,00	0,01	0,01			0,57	0,12	1,99	0,03								
ТТК	16058	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,64	0,04	0,01		2,66	2,66	0,56	7,00	4,90	22,75	0,39								
ТТК	16059	Хлеб ржаной	25	1,70																					

Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02			3,80			10,00	7,00	32,50	0,95	
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	790	28,09	29,88	130,16	898,86	2,12	0,46	0,33	35,36	28,02	16,60	3,46	211,69	147,86	430,04	33,23	10,85
100006	16280	Борщ из свежей капусты с картофелем соусом (для накуп. бульона)	200/10	1,94	10,76	11,30	150,10			0,16	0,05	0,06	19,81	1,94	7,53	0,99	42,73	22,93	49,27	26,72	
416006	5000	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	50/30	8,93	8,24	9,65	148,56			1,90	0,06	0,08	1,16	8,93	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46	
484006	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09			0,02	0,16	0,08		4,58			12,97	72,33	109,91	2,47	
114006		Чай яблочный	200	0,06	0,05	13,36	94,30				0,00	0,00	1,14				2,12	1,03	1,26	0,28	
ПП	265	Хлеб пшеничный	25	1,80	0,20	12,30	59,60				0,03	0,01		1,80			5,00	3,50	16,25	0,28	
Подпиток для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств				Итого:	665	17,41	24,99	68,84	561,81	2,08	0,30	0,23	22,11	17,35	7,68	1,01	75,93	114,98	267,66	31,21	5,74
500006	3978	Кисель из ягод	200	0,23	0,09	27,08	109,97														
114006	12475	Эчпочмак	75	8,12	11,46	22,28	216,74			0,01	0,01	44,40	0,23				11,40	6,88	12,73	0,35	
Завтрак				Итого:	275	6,35	11,55	49,34	326,71	0,04	0,15	0,08	5,11	6,12	5,13	1,42	21,97	15,30	79,43	0,97	
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)				Итого:	162	6,20	7,58	3,10	105,40												
100006	16703	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40														
400006	16703	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84													0,04	
630006	2312	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24														
114006	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83			0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10		
114006	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83			0,02	0,02	0,06	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10	
ПП	12868	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51			0,06	0,06	0,09	0,10	7,11	6,40	0,45	136,88	10,64	110,29	0,65	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	510	22,90	33,69	93,93	580,59	0,08	0,23	0,01	1,81	8,85	8,20	3,47	212,87	34,18	189,81	1,27	7,93
100006	16703	Голубцы ленивые куриные	50	6,20	7,58	3,10	105,40														
400006	16703	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	35,88	216,84													0,04	
630006	2312	Соус томатный	30	0,29	1,52	1,85	22,24														
114006	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83			0,01	0,01	1,16	0,29	0,29	0,02	2,48	2,18	4,28	0,10		
114006	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83			0,02	0,02	0,06	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10	
ПП	12868	Батон в ассортименте	30	2,25	0,87	15,42	78,51			0,02	0,02	0,00	0,65	1,45	1,45	3,00	60,45	7,00	45,00	0,10	
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	490	16,91	18,81	80,77	659,99	0,02	0,08	0,10	1,81	1,74	1,74	3,02	78,57	13,67	70,97	9,84	6,73
100006	16249	Десерт фруктовый (груша)	145	0,58	0,44	14,94	66,04														
100006	16249	Суп картофельный с горохом на куп. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72			0,03	0,04	7,25	0,58	0,06	0,20	27,55	17,40	33,20	3,34		
114006	14233	Пельмени отварные с курицей, с маслом	200	22,45	15,51	38,22	382,34			0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21	
114006	14233	Компот из сливы	200	0,06	0,04	13,36	94,30			0,00	0,18	0,20					60,99	29,14	210,90	2,00	
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04										0,60				0,06
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	780	37,01	25,71	106,14	893,99	0,14	0,43	0,37	17,45	12,66	9,31	1,72	140,02	88,02	187,07	8,69	8,85
100006	16249	Суп картофельный с горохом на куп. 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	
114006	14233	Пельмени отварные с курицей, с маслом	200	22,45	15,51	38,22	382,34			0,00	0,18	0,20					60,99	29,14	210,90	2,00	
114006	14233	Компот из сливы	200	0,06	0,04	13,36	94,30										0,60				0,06
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04										0,60				0,06
Подпиток для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств				Итого:	635	36,43	25,27	91,29	737,95	0,14	0,46	0,33	10,20	13,08	9,25	1,53	113,47	79,63	392,87	4,65	7,60
100006	1535	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	13,85	16,22	77,69	512,26			10,94	0,21	0,23	1,30	13,85	13,88	642,66	190,69	34,30	214,34	1,38	
114006	1535	Напиток из лимона	100	0,17	0,01	10,55	78,77				0,01	0,00	5,12	0,12	0,12	0,26	5,70	1,54	2,62	0,13	
Пятица				Итого:	330	14,00	16,23	92,34	591,03	16,94	0,23	0,23	6,42	14,00	14,00	543,12	195,39	35,90	217,16	1,61	8,10
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)				Итого:	162	6,20	7,58	3,10	105,40												
100006	16249	Десерт фруктовый (яблоко)	145	0,58	0,44	14,94	66,04														
100006	16249	Суп картофельный с горохом на куп. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72			0,03	0,04	7,25	0,58	0,06	0,20	27,55	17,40	33,20	3,34		
114006	14233	Пельмени отварные с курицей, с маслом	200	22,45	15,51	38,22	382,34			0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21	
114006	14233	Компот из сливы	200	0,06	0,04	13,36	94,30			0,00	0,15	0,20					60,99	29,14	210,90	2,00	
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04										0,60				0,06
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	630	18,23	11,29	89,35	593,93	0,13	0,28	0,34	43,31	17,63	14,06	189,70	427,19	74,93	370,58	5,15	7,63
100006	16249	Суп картофельный с горохом на куп. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72			0,03	0,04	7,25	0,58	0,06	0,20	27,55	17,40	33,20	3,34		
114006	14233	Пельмени отварные с курицей, с маслом	200	22,45	15,51	38,22	382,34			0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21	
114006	14233	Компот из сливы	200	0,06	0,04	13,36	94,30			0,00	0,15	0,20					60,99	29,14	210,90	2,00	
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04										0,60				0,06
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:	630	18,23	11,29	89,35	593,93	0,13	0,28	0,34	43,31	17,63	14,06	189,70	427,19	74,93	370,58	5,15	7,63
100006	16249	Суп картофельный с горохом на куп. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72			0,03	0,04	7,25	0,58	0,06	0,20	27,55	17,40	33,20	3,34		
114006	14233	Пельмени отварные с курицей, с маслом	200	22,45	15,51	38,22	382,34			0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58	130,22	2,21	
114006	14233	Компот из сливы	200	0,06	0,04	13,36	94,30			0,00	0,15	0,20					60,99	29,14	210,90	2,00	
ПП	158	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04										0,60				0,06
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс				Итого:																	

Tab 24/99	10185	Десерт фруктовый (яблоко)	70	0.28	0.28	7.01	38.28												
№ 174/07	5634	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1.82	4.16	11.06	88.96	0.16	0.05	0.04	16.16	1.82	7.53	0.99	29.06	16.46	56.43	0.66	
ТТК	19217	Шашлык из филе цыплат с соусом томатным	40/30	8.36	8.63	9.85	150.53												
460/90, 512/3/2004	6628	Рис припущенный	150	3.75	4.16	39.29	209.60	0.02	0.04	0.03	2.36	8.36	8.22	0.02	17.24	4.52	13.49	0.28	
ТТК	5540	Чай с шиповником	200	0.24	0.10	16.35	75.26								10.96	26.83	82.13	0.56	
023/2013	13444	Булочка Масленая	50	4.26	7.53	29.36	203.15	0.04	0.07	0.03		0.24	0.24	0.35	4.65	1.19	1.19	0.26	
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3.60	0.40	24.60	117.20								4.26	4.06	0.53	10.91	6.43
Пром	1460	Хлеб ржаной	50	3.40	0.60	19.90	99.05								3.80			10.00	7.00
Итого:				840	23.91	25.61	160.22	879.03	0.22	0.35	0.20	95.82	25.83	23.44	6.44	117.62	93.23	311.24	6.35

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

№ 174/07	5634	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1.82	4.16	11.06	88.96	0.16	0.05	0.04	16.16	1.82	7.53	0.99	29.06	16.46	56.43	0.66	
ТТК	19217	Шашлык из филе цыплат с соусом томатным	40/30	8.36	8.63	9.85	150.53												
460/90, 512/3/2004	6628	Рис припущенный	150	3.75	4.16	39.29	209.60	0.02	0.04	0.03	2.36	8.36	8.22	0.02	17.24	4.52	13.49	0.28	
ТТК	5540	Чай с шиповником	200	0.24	0.10	16.35	75.26								10.96	26.83	82.13	0.56	
ТТК	18150	Хлеб пшеничный	10	0.72	0.10	4.83	23.38								0.13			2.30	3.30
Итого:				630	14.96	17.15	83.35	647.73	0.18	0.13	0.10	88.82	14.39	15.99	1.36	64.21	62.39	161.84	10.48

Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств

Tab 14/24/00	10444	Десерт фруктовый (мандалин)	70	0.56	0.14	5.25	24.50												
ТТК	15868	Морс черносмородиновый (концентрат)	160			13.20	52.80	34.16	0.01	0.01	6.00	0.16	0.04	0.15	0.54	0.25	0.64	0.01	
ТТК	14119	Рожок обсыпной	100	8.09	0.79	59.43	330.83	0.03	0.14	0.06		8.09	8.09	261.80	18.16	13.00	77.36	1.00	
Итого:				330	8.65	6.49	77.88	408.13	34.19	0.16	0.07	33.20	8.25	8.13	261.85	42.23	20.85	69.92	1.11