

Согласовано Директор МБОУ "Школа № 44"

М.Н. Марун

Циклическое меню Меню для школ.

на период с 30.03.2023г. по 01.04.2023

Согласовано Директор ЗАО КФП "Дружба"

Т.В. Солоднева



Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										вещества				ХЕ
				Белки	Жиры	Угле- ды	Кал	A	B1	B2	Вит. С	Вит. Е	Вит. Р	Вит. В6	Вит. В12	Ca	P	Fe				
Четверг																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	13649	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	8,97	6,53	12,99	138,61		0,04	0,01	0,06							12,80	7,20	8,80	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48						129,41	29,18	135,90	0,42	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45			0,05	
Итого:				525	13,37	14,44	80,28	506,83	0,08	0,17	0,63	7,07	4,87					327,45	43,73	249,70	2,44	6,74
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	2311	Сыр порционный	15	3,69	4,69		56,97		0,04	0,01	0,05	0,11	3,69	3,69				12,60	7,20	8,60	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48	2,20					132,00	5,25	75,00	0,15	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											129,41	29,18	135,90	0,42	
ПП	16268	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:				520	11,89	13,18	78,15	477,92	0,06	0,11	0,17	8,69	5,89	3,69				278,48	44,33	232,70	2,62	6,51
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	15830	Суп с макаронными изделиями на кваш. бульоне	130	1,17	0,35	10,53	49,14			0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,59			
ТТК	19360	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,06		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,95	17,58	104,47	1,15			
БЗС/ОБ, таб №2014	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09			0,06	0,08	1,10	8,03	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46			
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	70,84		0,02	0,16	0,08		4,58					13,97	72,33	109,91	2,47	
БЗС/ОБ, таб №2014	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	30,25	0,98			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,00			0,03	0,01		1,90					5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				810	22,22	25,74	97,41	733,16	2,11	0,43	0,32	81,21	29,15	13,72	4,11	117,18	128,13	390,70	6,79	8,12		
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	15830	Суп с макаронными изделиями на кваш. бульоне	130	1,17	0,35	10,53	49,14			0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,59			
ТТК	19360	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,06		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,95	17,58	104,47	1,15			
БЗС/ОБ, таб №2014	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09			0,06	0,08	1,10	8,03	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46			
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	70,84		0,02	0,16	0,08		4,58					13,97	72,33	109,91	2,47	
БЗС/ОБ, таб №2014	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	30,25	0,98			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,00			0,03	0,01		1,90					5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				710	22,22	25,74	97,41	733,16	2,11	0,43	0,32	81,21	29,15	13,72	4,11	117,18	128,13	390,70	6,79	8,12		
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	13649	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	8,97	6,53	12,99	138,61		0,04	0,01	0,06							12,80	7,20	8,80	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48						129,41	29,18	135,90	0,42	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45			0,05	
ПП	16268	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:				520	11,89	13,18	78,15	477,92	0,06	0,11	0,17	8,69	5,89	3,69				278,48	44,33	232,70	2,62	6,51
Пятица																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	13649	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	8,97	6,53	12,99	138,61		0,04	0,01	0,06							12,80	7,20	8,80	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48						129,41	29,18	135,90	0,42	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45			0,05	
ПП	16268	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:				520	11,89	13,18	78,15	477,92	0,06	0,11	0,17	8,69	5,89	3,69				278,48	44,33	232,70	2,62	6,51
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	15830	Суп с макаронными изделиями на кваш. бульоне	130	1,17	0,35	10,53	49,14			0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,59			
ТТК	19360	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,06		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,95	17,58	104,47	1,15			
БЗС/ОБ, таб №2014	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09			0,06	0,08	1,10	8,03	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46			
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	70,84		0,02	0,16	0,08		4,58					13,97	72,33	109,91	2,47	
БЗС/ОБ, таб №2014	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	30,25	0,98			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,00			0,03	0,01		1,90					5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				710	22,22	25,74	97,41	733,16	2,11	0,43	0,32	81,21	29,15	13,72	4,11	117,18	128,13	390,70	6,79	8,12		
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	13649	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	8,97	6,53	12,99	138,61		0,04	0,01	0,06							12,80	7,20	8,80	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48						129,41	29,18	135,90	0,42	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45			0,05	
ПП	16268	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:				520	11,89	13,18	78,15	477,92	0,06	0,11	0,17	8,69	5,89	3,69				278,48	44,33	232,70	2,62	6,51
Суббота																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	13649	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	8,97	6,53	12,99	138,61		0,04	0,01	0,06							12,80	7,20	8,80	1,76	
ТТК	19360	Каша молочная рисовая на сгущ.молоке с маслом	200/5	9,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48						129,41	29,18	135,90	0,42	
БЗС/ОБ, таб №2014	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18											0,45			0,05	
ПП	16268	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:				520	11,89	13,18	78,15	477,92	0,06	0,11	0,17	8,69	5,89	3,69				278,48	44,33	232,70	2,62	6,51
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Таб №2406	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52			0,02	0,02											
Таб №2506	15830	Суп с макаронными изделиями на кваш. бульоне	130	1,17	0,35	10,53	49,14			0,05	0,04	78,00	1,17	1,17	2,60	44,20	16,90	29,90	0,59			
ТТК	19360	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	50/30	8,93	8,26	9,65	148,06		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,95	17,58	104,47	1,15			
БЗС/ОБ, таб №2014	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09			0,06	0,08	1,10	8,03	0,15	0,02	12,11	15,19	90,92	1,46			
ТТК	14233	Компот из сливы	200			19,96	70,84		0,02	0,16	0,08		4,58					13,97	72,33	109,91	2,47	
БЗС/ОБ, таб №2014	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	30,25	0,98			
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,00			0,03	0,01		1,90					5,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:				710	22,22																	

138/08	15240	Суп картофельный с горохом на круп. 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	
401/08	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	285,60		0,32	0,00	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30	
482/06, 534/ д4	1497	Капуста свежая тушеная	150	3,63	4,36	15,44	115,52		0,07	0,08	79,77	3,63	0,22	0,03	97,49	32,28	64,85	1,31	
ТТК	13783	Морс клюквенный	200			16,80	67,20	11,34	0,00	0,00	0,53	0,23	0,02	0,07	0,26	0,15	0,21	0,01	
Прям	250	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,20		0,06	0,02		3,60			10,00	7,00	32,50	0,55	
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79,24		0,07	0,03									
Итого:			830	31,87	38,75	181,45	880,96	11,48	0,89	0,38	159,11	30,91	19,34	5,15	227,82	128,42	477,08	7,28	8,44
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс																			
138/08	15249	Суп картофельный с горохом на круп. 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	
401/08	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	9,12	23,78	3,78	285,60		0,32	0,00	2,51	9,12	8,81	2,98	20,08	18,51	111,10	1,30	
482/06, 534/ д4	1497	Капуста свежая тушеная	150	3,63	4,36	15,44	115,52		0,07	0,08	79,77	3,63	0,22	0,03	97,49	32,28	64,85	1,31	
042/06, 085/ днн4	250	Чай с сахаром	200	1,00	0,29	14,97	68,16								6,45			0,05	
ПП	1305	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		1,90			6,00	3,50	16,25	0,28	
Итого:			655	25,86	38,07	62,29	599,62	0,14	0,65	0,30	82,48	35,97	15,82	3,87	166,90	90,87	322,42	5,15	5,19
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств																			
138/29/09	264	Чай лимонный	200	0,09	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,70	0,09	
ТТК	10010	Хачапури	75	10,67	0,49	30,54	250,26	0,09	0,00	0,13	0,18	10,67	10,67	153,68	205,32	15,96	165,53	0,97	
Итого:			275	10,75	0,50	45,75	311,49	0,08	0,00	0,13	3,35	10,75	10,75	153,84	208,97	16,92	167,35	1,06	3,81