

Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 44"

Марсук М.А. Марсук

Циклическое меню Меню для школ.

на период с 10.04.2023г. по 15.04.2023

Согласовано

Директор ЗАО КФП "Дружба"

Т.В. Соподнева

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины										Минеральные вещества				ХЕ
				Белки	Жиры	Углевод.	Кал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Ca (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)	Na (мг)	K (мг)					
Понедельник																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Tab №2400	2021	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50															
Tab №2500	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	200	9,97	6,93	12,99	139,61	54,60	0,01	0,06	0,15	5,00	0,04	0,20	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	2,30		
Tab 2400	9929	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,27	7,84	33,76	230,68	0,05	0,14	0,17	1,50	0,20	0,04	0,20	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,21		
ТТК	18033	Напиток сывороточный	200	3,06	0,10	19,00	80,00													0,84		
Итого:				545	13,10	14,77	76,02	59,79	0,17	0,26	0,41	11,54	7,75	0,40	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	6,34		
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Tab №2400	8176	Десерт фруктовый (груша)	65	0,26	0,15	6,70	28,64															
Tab №2500	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	200	9,97	6,93	12,99	139,61	54,60	0,01	0,06	0,15	1,07	0,04	0,20	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	1,50		
Tab 2400	9929	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,27	7,84	33,76	230,68	0,05	0,14	0,17	1,38	0,27	0,04	0,20	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	0,21		
Tab №2500	250	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	14,97	60,15													0,03		
Итого:				510	14,83	14,12	58,42	48,11	0,16	0,25	0,35	11,39	7,74	0,41	20,00	20,00	20,00	20,00	20,00	5,70		
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Tab №2400	1044	Огулец свежий	15	0,25	0,01	0,65	4,00															
13006	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	6,70	9,50	3,45	168,12	0,15	0,11	0,11	20,00	7,51	2,70	0,03	40,00	110,00	110,00	110,00	110,00	1,33		
ТТК	16824	Нагетсы куриные	50	11,15	5,08	16,14	147,05													0,04		
47006	540	Картофельное пюре	100	3,30	4,08	22,00	143,20	0,03	0,16	0,15	20,00	0,30	0,20	1,42	48,32	33,15	98,47	1,23				
ТТК	13793	Морс клюквенный	200			16,60	67,20	11,34	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02	0,01	0,01	0,15	0,21	0,01				
ТТК	1202	Булочка Десертная (пшеница)	50	3,30	0,12	32,17	177,79	1,26	0,09	0,05	0,70	3,00	3,49	1,13	23,88	7,74	45,86	0,63				
ПП	13161	Хлеб ржаной	30	4,04	0,39	11,84	63,33															
ПП	183	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,19	17,23	82,04															
Итого:				750	32,00	31,95	123,48	14,34	0,39	0,35	49,11	11,89	18,15	7,45	145,11	93,71	335,19	4,94	10,04			
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
13006	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	6,70	9,50	3,45	168,12	0,15	0,11	0,11	20,00	7,51	2,70	0,03	40,00	110,00	110,00	110,00	110,00	1,33		
ТТК	16824	Нагетсы куриные	50	11,15	5,08	16,14	147,05													0,04		
47006	540	Картофельное пюре	100	3,30	4,08	22,00	143,20	0,03	0,16	0,15	20,00	0,30	0,20	1,44	48,32	33,15	98,47	1,23				
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,00	12,99	52,11															
ПП	268	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,19	17,23	82,04															
Итого:				625	26,19	31,77	66,92	98,44	0,16	0,39	0,25	72,69	12,85	7,75	2,37	194,64	68,84	229,29	3,81	5,68		
Полдник для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание за счет родительских средств																						
ТТК	11509	Компот из груш	100	0,14	0,11	12,79	50,11															
ТТК	12475	Эчпочмак	70	6,12	1,40	23,08	119,71															
Итого:				275	6,25	11,87	25,07	305,45	0,04	0,17	0,58	6,27	6,26	5,14	1,41	29,23	19,52	84,65	1,84	3,78		
Вторник																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Tab №2400	4016	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,50	0,50	10,72	42,16															
Tab №2400	2382	Огулец свежий	20	0,26	0,08	0,67	5,77															
ТТК	15883	Котлета Печарская	70	11,50	12,01	10,80	199,54															
40006,8107	1689	Макароны отварные	100	5,65	4,35	34,00	205,20	0,02	0,09	0,03												
Tab 2400	264	Чай лимонный	200	0,03	0,01	15,21	61,26															
ПП	15268	Батон в ассортименте	70	1,50	0,06	10,28	67,14															
Итого:				610	19,05	37,72	42,66	0,02	0,18	0,06	29,77	5,53	5,81	0,03	88,71	32,02	93,39	4,57	7,25			
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
Tab №2400	6242	Огулец свежий	20	0,26	0,01	0,65	4,00															
ТТК	14932	Котлета Печарская	70	11,50	12,01	10,80	199,54															
40006,8107	1689	Макароны отварные	100	5,65	4,35	34,00	205,20	0,02	0,09	0,03												
Tab 2400	264	Чай лимонный	200	0,03	0,01	15,21	61,26															
ПП	15268	Батон в ассортименте	70	1,50	0,06	10,28	67,14															
Итого:				465	14,41	31,84	12,79	326,41	0,02	0,13	0,03	4,95	6,91	3,87	2,21	37,06	15,65	70,25	1,36	6,07		
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Tab №2400	1044	Помидор свежий	20	0,26	0,01	0,65	4,00															
13006	15249	Суп картофельный с горохом на кур. бульоне	200	11,31	9,48	13,80	193,72	0,14	0,24	0,15	10,20	10,42	1,60	0,81	43,82	36,58	130,22	2,21				
40106	12634	Гуляш из свинины (окорок)	100	9,12	33,78	1,78	203,00															
40006,8107	6050	Рис отварной с овощами	100	4,72	5,81	17,12	173,40	0,32	0,09	0,03	2,91	9,12	0,81	2,00	20,00	18,51	111,10	1,30				
40006,8107	1727	Напиток из апельсинов	200	3,12	0,14	23,71	102,06	0,01	0,10	0,10	13,20	0,20	0,22	0,41	6,20	2,60	6,06	0,14				
ТТК	13448	Булочка Ромашка	50	3,30	0,12	32,17	177,79	1,26	0,09	0,05	0,70	3,00	3,49	1,13	23,88	7,74	45,86	0,63				
ПП	305	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,19	17,23	82,04															
ПП	12198	Хлеб ржаной	30	4,04	0,39	11,84	63,33															
Итого:				755	34,15	46,24	144,82	1,23	0,42	0,33	38,11	33,13	5,91	14,12	127,74	472,74	6,81	12,87				
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
13006	15249	Суп картофельный с горохом на кур. бульоне	200	11,31	9,48	13,80	193,72	0,14	0,24	0,15	10,20	10,42	1,60	0,81	43,82	36,58	130,22	2,21				
40106	12634	Гуляш из свинины (окорок)	100	9,12	33,78	1,78	203,00															
40006,8107	6050	Рис отварной с овощами	100	4,72	5,81	17,12	173,40	0,32	0,09	0,03	2,91	9,12	0,81	2,00	20,00	18,51	111,10	1,30				
40006,8107	1727	Напиток из апельсинов	200	3,12	0,14	23,71	102,06	0,01	0,10	0,10	13,20	0,20	0,22	0,41	6,20	2,60	6,06	0,14				
ТТК	13448	Булочка Ромашка	50	3,30	0,12	32,17	177,79	1,26	0,09	0,05	0,70	3,00	3,49	1,13	23,88	7,74	45,86	0,63				
ПП	305	Хлеб пшеничный	35	2,06	0,19	17,23	82,04															
ПП	12198	Хлеб ржаной	30	4,04	0,39	11,84	63,33															
Итого:				655	22,05	36,81	31,82	737,07	0,14	0,65	0,10	14,81	24,62	16,80	5,84	85,18	92,67	346,62	4,58	7,00		
Полдник для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание за счет родителей																						
40006,8107	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	14,97	60,15															
ТТК	16738	Мясное кулинарное изделие запеченное в белом	200	3,58	3,60	28,84	115,31	14,13	0,07	0,04		4,00	4,27	0,52	10,79	7,72	43,99	0,61				
Итого:				300	4,15	4,11	25,51	105,93	14,13	0,21	0,11	4,15	4,17	0,52	11,12	7,72	43,99	0,66	3,21			
Среда																						
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
Tab №2400	2021	Десерт фруктовый (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50															
ТТК	17139	Бутерброд горячий с сыром	40	5,99	5,78	10,32	133,41	11,18	0,01	0,07	0,11	3,62	0,45		131,60	8,65	64,05	0,47				
Tab 2400	6708	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200	6,27	9,82	34,12	258,26	0,05	0,24	0,05	1,28	0,35	0,68	5,00	145,90	71,26	236,35	1,74				
ТТК	17307	Отвар шиповника с сахаром	200	0,65	0,00	22,02	83,72															
Итого:				545	14,72	17,11	64,76	498,89	11,18	0,30	0,26	29,61	12,95	7,05	7,18	315,27	95,11	349,89	5,17	7,03		
Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОБЗ с 5 по 11 класс																						
ТТК	19705	Бутерброд с булочкиной Пальчики	200	6,71	7,79	16,25	138,00															
Tab №2400	8176	Десерт фруктовый (груша)	65	0,26	0,15	6,70	28,64															
Tab 2400	6708	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	200	6,27	9,82	34,12	258,26	0,05	0,24	0,05	1,28	0,35	0,68	5,00	145,90	71,26	236,35	1,74				
ТТК	8540	Чай с шиповником	50	0,32	0,10	11,00	45,34															
Итого:				310	13,94	12,11	21,45	432,14	0,11	0,29	0,10	7,83	8,82	3,12	6,38	166,79	82,85	260,94	3,74	5,79		
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																						
9508	8334	Салат из свежих овощей с салатной заправкой	50	0,50	0,40	1,00	3,60															

45102	8974	Каша молочная пшеничная с маслом	1000	10.07	10.84	10.82	10.12	0.03	0.19	0.20	1.29	0.57	2.76	5.76	140.00	43.66	219.15	2.35
63006	2312	Чай с молоком	720	1.45	1.75	1.72	0.93	0.00	0.03	0.24	0.35	1.45	1.45	3.00	10.05	7.00	43.00	0.10
Итого:			1720	11.52	12.59	12.54	11.05	0.03	0.22	0.24	1.64	2.02	4.21	17.76	150.05	50.66	362.15	2.45
Обед бесплатный, начальная норма с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)																		
Tab 342496	0061	Огурец свежий	100	0.14	0.02	0.00	12.00		0.01	0.00	1.43	0.14	0.14	0.02	1.17	2.86	5.12	0.10
12006	10250	Щи из свежей капусты с картофелем на хм. бульоне	200	0.14	10.81	10.81	10.12	0.16	0.00	0.14	27.74	7.74	7.74		53.67	20.04	106.15	1.32
40106	11654	Гуляш из говядины	1000	11.20	14.10	14.10	10.86		0.00	0.01	27.74	7.74	7.74		53.67	20.04	106.15	1.32
45406	3714	Каша гречневая вязкая	100	4.50	4.81	4.81	15.00	0.00	0.00	1.00	12.00	12.00		16.76	10.74	120.12	1.00	
69707	7620	Компот из ягод замороженной	200	0.26	0.31	0.31	0.05	0.00	0.00					10.20	72.33	100.01	2.47	
69550	11577	Ватрушка с изюмом	10	3.24	3.42	3.42	17.06	0.01	0.01	52.65	0.00			10.22	0.18	6.71	0.42	
ПП	198	Хлеб пшеничный	15	1.68	0.10	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00			11.89	0.20	31.79	0.87	
Итого:			735	11.20	15.35	15.35	10.86	0.19	0.01	0.11	70.77	20.84	23.43	839.16	115.21	129.37	415.55	7.27
Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс (обучающиеся с ОБЗ с 5 по 11 класс)																		
12006	10250	Щи из свежей капусты с картофелем на хм. бульоне	200	0.14	10.81	10.81	10.12	0.16	0.00	0.14	27.74	7.74	7.74		53.67	20.04	106.15	1.32
40106	11654	Гуляш из говядины	1000	11.20	14.10	14.10	10.86		0.00	0.01	27.74	7.74	7.74		53.67	20.04	106.15	1.32
45406	3714	Каша гречневая вязкая	100	4.50	4.81	4.81	15.00	0.00	0.00	1.00	12.00	12.00		16.76	10.74	120.12	1.00	
ПП	198	Хлеб пшеничный	15	1.68	0.10	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00			11.89	0.20	31.79	0.87	
ПП	1501	Хлеб ржаной	15	1.68	0.10	0.10	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00			11.89	0.20	31.79	0.87	
Итого:			660	11.44	15.07	15.07	10.72	0.16	0.01	0.11	70.77	20.84	23.43	839.16	115.21	129.37	415.55	7.27
Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родителей обучающихся																		
64606	8704	Напиток из апельсинов	100	0.16	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			0.00	0.00	0.00	0.00	
70106	7224	Котлета свиная в тесте	2000	1.60	1.60	1.60	1.60	0.01	0.01	16.00	0.16	0.16	0.01	1.60	2.00	4.00	0.11	
Итого:			2100	1.76	1.64	1.64	1.60	0.01	0.01	16.00	0.16	0.16	0.01	1.60	2.00	4.00	0.11	
Итого:			2100	1.76	1.64	1.64	1.60	0.01	0.01	16.00	0.16	0.16	0.01	1.60	2.00	4.00	0.11	