

Утверждаю

Согласовано

Цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов

	8972	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
1	Яйцо вареное	575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
2	Каша молочная*	548/1/1998 г.	185	6.999	7.177	36.531	239.466
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с сахаром	1203/3/1998 г.	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий**	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:			595	15,119	12,047	77,59	475,884
Обед							
1	Овощная закуска***	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	200	8.450	7.526	21.120	183.553
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	200	12.758	16.779	24.863	296.077
4	Хлеб пшеничный	ТПП	42	3.192	0.378	20.874	94.920
5	Компот плодово-ягодный с сахаром****	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Итого за Обед:			702	25,852	30,413	92,072	732,214
Итого за день:			1297	40,971	42,46	169,662	1208,098
Вторник 1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	13	3.484	3.549	0.000	46.930
2	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	90	10.374	6.744	4.351	119.372
3	Рис отварной	946/2/1998	180	4.484	2.812	47.192	232.018
4	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
5	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	8.053	33.438
Итого за Завтрак:			528	21,312	15,164	65,637	473,61
Обед							
1	Овощная закуска***	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914

2	Свекольник на курином бульоне	95/2018.	200	4.447	7.845	15.757	148.813
3	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.485	3.544	35.000	193.993
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
Итого за Обед:			760	28,235	25,386	116,887	799,875
Итого за день:			1288	49,547	40,55	182,524	1273,485
Среда 1 неделя Завтрак							
1	Запеканка творожно-морковная	ТТК	140	17.164	10.204	22.905	202.168
2	Соус клубничный	1090/98.	25	0.048	0.000	10.436	42.560
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	110	2.860	2.750	15.840	99.000
Итого за Завтрак:			505	22,648	13,224	75,496	458,826
Обед							
1	Овощная закуска***	1070/3/199	60				
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	200	4.870	5.000	18.780	136.716
3	Плов с курицей	893/2/1998.	200	14.314	17.353	43.203	385.905
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Кисель	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
Итого за Обед:			700	23,375	28,743	119,908	818,412
Итого за день:			1205	46,023	41,967	195,404	1277,238
Четверг 1 неделя Завтрак							
1	Каша гречневая с курицей покупечески	ТТК	250	18.802	18.197	29.454	356.152
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай с сахаром	1203/3/199	200				
Итого за Завтрак:			500	22,802	18,647	64,353	510,57
Обед							
1	Овощная закуска***	1072/2/1998.	60	1.015	5.994	6.792	84.407
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	200	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
4	Рис отварной	934/3/1998.	150	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400

6	Компот плодово-ягодный****	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		760	25,451	29,795	101,591	769,584
	Итого за день:		1260	48,253	48,442	165,944	1280,154
	Пятница						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Тефтели(биточки)тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.178	9.181	12.083	185.908
2	Макаронные изделия	940/3/1998.	160	5.858	3.589	37.394	205.472
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
	Итого за Завтрак:		500	21,636	13,04	75,396	505,398
	Обед						
1	Овощная закуска***	ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	90	10.374	6.744	4.351	119.372
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	150	3.212	3.602	25.895	143.115
5	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:		760	24,163	24,411	102,143	706,424
	Итого за день:		1260	45,799	37,451	177,539	1211,822
	Понедельник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Каша молочная*	548/2/1998	200	5.459	6.684	37.330	232.069
2	Яйцо вареное	575/3/1998.	40	5.080	4.600	0.280	62.800
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200				
5	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
	Итого за Завтрак:		615	13,959	11,599	80,874	479,787
	Обед						
1	Овощная закуска***	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	205	4.197	8.170	11.402	134.437
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
4	Гречка отварная	931/3/1998.	150	8.476	5.834	38.295	239.262
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Кисель	1131/3/98.	200	0.096	0.000	31.460	121.020
	Итого за Обед:		765	30,707	32,275	121,631	887,611

	Итого за день:		1380	44,666	43,874	202,505	1367,398
	Вторник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Птица (курица грудка, бедро) запеченая	894/3/1998.	90	26.208	7.505	1.008	390.731
2	Макаронные изделия	940/3/1998.	175	6.419	3.655	40.985	222.686
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
	Итого за Завтрак:		500	35,583	11,475	70,517	738,855
	Обед						
1	Овощная закуска***	1070/3/1998.	60	1.055	6.030	6.585	84.371
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	200	8.450	7.526	21.120	183.553
3	Тефтели(биточки) тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.178	9.181	12.083	185.908
4	Рис отварной	934/3/1998.	150	3.711	3.426	38.946	201.465
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:		760	30,434	26,523	126,614	857,697
	Итого за день:		1260	66,017	37,998	197,131	1596,552
	Среда						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Печенье	ТПП	25	17.250	30.750	163.000	1145.000
2	Каша молочная*	548/2/1998 г.	225	8.258	6.966	45.984	279.481
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.280	0.000	9.183	38.338
	Итого за Завтрак:		500	29,588	38,166	243,017	1575,819
	Обед						
1	Овощная закуска***	130/3/1998.	60	0.964	3.005	6.124	54.914
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	225	5.479	5.625	21.128	153.805
3	Жаркое из курицы	820/3/1998.	225	14.334	19.249	25.468	326.557
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Компот плодово-ягодный с	54-1хн-	200				
	Итого за Обед:		750	23,897	28,239	88,47	689,626
	Итого за день:		1250	53,485	66,405	331,487	2265,445
	Четверг						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Гречка отварная	931/3/1998.	150	8.526	5.125	38.545	234.075

3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Чай с сахаром	1203/3/199	200				
	Итого за Завтрак:		500	25,372	17,666	81,083	580,371
	Обед						
1	Овощная закуска***	ТПП	60	1.200	5.400	5.160	73.200
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	250	5.110	9.783	13.931	162.367
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	90	10.374	6.744	4.351	119.372
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	185	3.834	4.463	30.899	172.256
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот плодово-ягодный с	54-1хн-	200				
	Итого за Обед:		835	24,418	26,84	95,121	705,645
	Итого за день:		1335	49,79	44,506	176,204	1286,016
	Пятница 2 неделя Завтрак						
1	Запеканка рисовая с курицей	ТТК	250	15.388	28.044	42.560	482.481
2	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
3	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:		500	19,388	28,494	77,459	636,899
	Обед						
1	Овощная закуска***	198/1998	60	1.292	5.730	7.985	88.014
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	200	4.079	7.834	8.394	118.984
3	Птица(курица грудка, бедро) запеченая	894/3/1998.	90	26.208	7.505	1.008	390.731
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	150	5.485	3.544	35.000	193.993
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	Итого за Обед:		740	41,104	24,973	100,267	994,122
	Итого за день:		1240	60,492	53,467	177,726	1631,021
	ИТОГО ЗА Завтрак:		5243	227,407	179,522	911,422	6436,019
	ИТОГО ЗА Обед:		7532	277,636	277,598	1064,704	7961,21
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		12775	505,043	457,12	1976,126	#####
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1277.5	50,5	45,71	197,61	1439,72
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,905	3,913	

1	*Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"
2	**Фрукт свежий: яблоки, мандарины, апельсины, груши.

3	***Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор/перец сладкий болгарский) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей. икра морковна
4	****Для приготовления горячих (холодных) напитков, соусов используются свежемороженные ягоды и фрукты в ассортименте.
	Примечание: Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения, допускается добавление блюд в меню.