

Согласовано: Директор БОУ "СОШ №24"  
Минева В.Е.

Утверждаю: ИП Сароян А.М.

Циклическое меню завтраков для учащихся 5-11 классов 2024 год

|                          |   | Номер по сборнику рецептур | Выход основной | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Эн.ценность     |
|--------------------------|---|----------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| <b>Понедельник</b>       |   |                            |                |               |               |                |                 |
| <b>Завтрак</b>           |   |                            |                |               |               |                |                 |
| 1                        | Сыр п/твердых сортов порционный                                     | 54-1з-2020                 | 10             | 2.680         | 2.730         | 0.000          | 36.100          |
| 2                        | Каша рисовая на свежем молоке с маслом                              | 548/2/1998.                | 250            | 8.934         | 9.392         | 48.114         | 314.217         |
| 3                        | Хлеб пшеничный  | ТПП                        | 55             | 4.180         | 0.495         | 27.335         | 124.300         |
| 4                        | Чай ягодный с сахаром*****  | 54-13гн-2020               | 200            | 0.296         | 0.000         | 11.129         | 46.338          |
| 5                        | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке                      | ТПП                        | 35             | 1.995         | 1.575         | 26.145         | 125.650         |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |   |                            | <b>550</b>     | <b>18,085</b> | <b>14,192</b> | <b>112,723</b> | <b>646,605</b>  |
| <b>Обед</b>              |   |                            |                |               |               |                |                 |
| 1                        | Закуска порционная  | 1070/3/1998.               | 100            | 1.759         | 10.050        | 10.975         | 140.617         |
| 2                        | Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной) | 282/3/1998.                | 250            | 5.098         | 9.792         | 10.493         | 148.719         |
| 3                        | Котлета куриная(ф) с соусом сметанным                               | 904/3/1998.                | 120            | 12.355        | 25.826        | 14.592         | 339.229         |
| 4                        | Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом                 | 946/2/1998.                | 180            | 3.834         | 4.466         | 30.868         | 172.170         |
| 5                        | Хлеб пшеничный  | ТПП                        | 40             | 3.040         | 0.360         | 19.880         | 90.400          |
| 6                        | Компот из кураги*   | 1113/3/98г.                | 200            | 1.024         | 0.000         | 26.954         | 109.444         |
| <b>Итого за Обед:</b>    |   |                            | <b>890</b>     | <b>27,11</b>  | <b>50,494</b> | <b>113,762</b> | <b>1000,579</b> |
| <b>Итого за день:</b>    |   |                            | <b>1440</b>    | <b>45,195</b> | <b>64,686</b> | <b>226,485</b> | <b>1647,184</b> |
| <b>Вторник</b>           |   |                            |                |               |               |                |                 |
| <b>Завтрак</b>           |   |                            |                |               |               |                |                 |
| 1                        | Тефтели тушеные в сметанном соусе с томатом                         | 848/3/1998.                | 120            | 14.449        | 17.656        | 16.565         | 279.546         |
| 2                        | Макаронные изделия отварные с маслом                                | 940/2/1998.                | 200            | 7.362         | 3.766         | 47.033         | 251.683         |
| 3                        | Хлеб пшеничный  | ТПП                        | 42             | 3.192         | 0.378         | 20.874         | 94.920          |
| 4                        | Чай ягодный с сахаром*****  | 54-13гн-2020               | 200            | 0.200         | 0.000         | 10.049         | 41.418          |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |   |                            | <b>562</b>     | <b>23,766</b> | <b>26,19</b>  | <b>94,6</b>    | <b>701,624</b>  |
| <b>Обед</b>              |   |                            |                |               |               |                |                 |
| 1                        | Закуска порционная  | 198/1998                   | 100            | 2.153         | 9.551         | 13.309         | 146.690         |

|   |   |              |             |               |               |                |                 |
|---|---|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне   | 307/3/1998.  | 250         | 6.088         | 6.250         | 23.475         | 170.895         |
| 3 | Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*                      | 887/3/1998.  | 200         | 12.758        | 16.779        | 24.863         | 296.077         |
| 4 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 30          | 2.280         | 0.270         | 14.910         | 67.800          |
| 5 | Компот из сухофруктов*  | 1113/3/98    | 200         | 0.640         | 0.000         | 28.570         | 114.450         |
| 6 | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке                | ТПП          | 30          | 1.881         | 1.485         | 24.651         | 118.470         |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>810</b>  | <b>25,8</b>   | <b>34,335</b> | <b>129,778</b> | <b>914,382</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1372</b> | <b>49,566</b> | <b>60,525</b> | <b>224,378</b> | <b>1616,006</b> |
|   | <b>Среда</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Запеканка из творога  | 620/3/1998.  | 150         | 25.585        | 18.486        | 21.406         | 359.048         |
| 2 | Молоко сгущенное*   | 1087/98.     | 15          | 1.080         | 1.275         | 8.400          | 49.200          |
| 3 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 45          | 3.420         | 0.405         | 22.365         | 101.700         |
| 4 | Чай с сахаром   | 54-2гн-2020  | 200         | 0.200         | 0.000         | 7.055          | 29.448          |
| 5 | Фрукт свежий  | ТПП          | 150         | 0.600         | 0.000         | 16.950         | 69.000          |
|   | <b>Итого за Завтрак:</b>                                      |              | <b>560</b>  | <b>30,885</b> | <b>20,166</b> | <b>76,176</b>  | <b>608,396</b>  |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 54/2011.     | 100         | 2.875         | 4.995         | 16.346         | 120.193         |
| 2 | Свекольник на курином бульоне(со сметаной)                    | 95/2018.     | 250         | 5.559         | 9.806         | 19.696         | 186.014         |
| 3 | Каша гречневая с мясом покупчески                             | ТТК          | 245         | 18.777        | 15.618        | 30.539         | 330.922         |
| 4 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 30          | 2.280         | 0.270         | 14.910         | 67.800          |
| 5 | Компот плодоягодный***  | 54-1хн-2020  | 200         | 0.100         | 0.000         | 15.930         | 65.450          |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>825</b>  | <b>29,591</b> | <b>30,689</b> | <b>97,421</b>  | <b>770,379</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1385</b> | <b>60,476</b> | <b>50,855</b> | <b>173,597</b> | <b>1378,775</b> |
|   | <b>Четверг</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Каша молочная пшенная с маслом (жидкая)                       | 548/1/1998г. | 260         | 9.632         | 8.521         | 50.329         | 317.569         |
| 2 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 45          | 3.420         | 0.405         | 22.365         | 101.700         |
| 3 | Чай с лимоном, с сахаром                                      | 54/3гн/2020  | 200         | 0.263         | 0.000         | 7.265          | 31.828          |
| 4 | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке                | ТПП          | 45          | 2.565         | 2.025         | 33.615         | 161.550         |
|   | <b>Итого за Завтрак:</b>                                      |              | <b>550</b>  | <b>15,88</b>  | <b>10,951</b> | <b>113,574</b> | <b>612,647</b>  |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 1070/3/1998. | 100         | 1.759         | 10.050        | 10.975         | 140.617         |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной) | 262/1998.    | 250         | 5.102         | 9.619         | 13.955         | 160.928         |

|                          |   |              |             |               |               |                |                 |
|--------------------------|---|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 3                        | Котлета рыбная(из минтая)                                   | 669/3/1998   | 90          | 11.040        | 6.615         | 12.289         | 151.623         |
| 4                        | Рис отварной с маслом                                       | 934/3/1998.  | 180         | 4.484         | 2.812         | 47.192         | 232.018         |
| 5                        | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 35          | 2.660         | 0.315         | 17.395         | 79.100          |
| 6                        | Компот плодоваягодный***                                    | 54-1хн-2020  | 200         | 0.200         | 0.000         | 16.570         | 67.850          |
| <b>Итого за Обед:</b>    |   |              | <b>855</b>  | <b>25,245</b> | <b>29,411</b> | <b>118,376</b> | <b>832,136</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |              | <b>1405</b> | <b>41,125</b> | <b>40,362</b> | <b>231,95</b>  | <b>1444,783</b> |
| <b>Пятница</b>           |   |              |             |               |               |                |                 |
| <b>Завтрак</b>           |   |              |             |               |               |                |                 |
| 1                        | Плов с курицей(филе курицы)*                                | 893/2/1998.  | 200         | 14.314        | 17.353        | 43.203         | 385.905         |
| 2                        | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 60          | 4.560         | 0.540         | 29.820         | 135.600         |
| 3                        | Чай ягодный с сахаром*****                                  | 54-13гн-2020 | 200         | 0.320         | 0.000         | 11.009         | 46.218          |
| 4                        | Фрукт свежий**  | ТПП          | 100         | 0.400         | 0.000         | 11.300         | 46.000          |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |   |              | <b>560</b>  | <b>19,594</b> | <b>17,893</b> | <b>95,332</b>  | <b>613,723</b>  |
| <b>Обед</b>              |   |              |             |               |               |                |                 |
| 1                        | Закуска порционная  | 54/2011.     | 100         | 2.547         | 5.077         | 13.230         | 107.893         |
| 2                        | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 307/3/1998.  | 250         | 6.088         | 6.250         | 23.475         | 170.895         |
| 3                        | Жаркое по-домашнему   | 820/3/1998.  | 240         | 14.065        | 17.235        | 29.191         | 316.046         |
| 4                        | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 45          | 3.420         | 0.405         | 22.365         | 101.700         |
| 5                        | Компот из кураги*   | 1113/3/98г.  | 200         | 1.024         | 0.000         | 26.954         | 109.444         |
| <b>Итого за Обед:</b>    |   |              | <b>835</b>  | <b>27,144</b> | <b>28,967</b> | <b>115,215</b> | <b>805,978</b>  |
| <b>Итого за день:</b>    |   |              | <b>1395</b> | <b>46,738</b> | <b>46,86</b>  | <b>210,547</b> | <b>1419,701</b> |
| <b>Понедельник</b>       |   |              |             |               |               |                |                 |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   |              |             |               |               |                |                 |
| 1                        | Сыр п/твердых сортов порционный                             | 54-1з-2020   | 15          | 4.020         | 4.095         | 0.000          | 54.150          |
| 2                        | Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая)                   | 548/1/1998г. | 250         | 9.256         | 8.329         | 48.357         | 306.411         |
| 3                        | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 50          | 3.800         | 0.450         | 24.850         | 113.000         |
| 4                        | Чай с лимоном, с сахаром                                    | 54/3гн/2020  | 200         | 0.263         | 0.000         | 7.265          | 31.828          |
| 5                        | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке              | ТПП          | 35          | 1.995         | 1.575         | 26.145         | 125.650         |
| <b>Итого за Завтрак:</b> |   |              | <b>550</b>  | <b>19,334</b> | <b>14,449</b> | <b>106,617</b> | <b>631,039</b>  |
| <b>Обед</b>              |   |              |             |               |               |                |                 |
| 1                        | Закуска порционная  | 198/1998     | 100         | 2.153         | 9.551         | 13.309         | 146.690         |
| 2                        | Суп гороховый на курином бульоне                            | 306/3/1998.  | 250         | 10.563        | 9.408         | 26.400         | 229.441         |
| 3                        | Печень по-строгановски                                      | 748/3/1998.  | 100         | 13.330        | 12.950        | 7.159          | 198.610         |

|   |   |              |             |               |               |                |                 |
|---|---|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 4 | Рис отварной с маслом   | 934/3/1998.  | 180         | 4.484         | 2.812         | 47.192         | 232.018         |
| 5 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 25          | 1.900         | 0.225         | 12.425         | 56.500          |
| 6 | Компот плодоягодный***  | 54-1хн-2020  | 200         | 0.100         | 0.000         | 15.930         | 65.450          |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>855</b>  | <b>32,53</b>  | <b>34,946</b> | <b>122,415</b> | <b>928,709</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1405</b> | <b>51,864</b> | <b>49,395</b> | <b>229,032</b> | <b>1559,748</b> |
|   | <b>Вторник</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Гуляш из говядины п/ф   | 827/3/98.    | 90          | 13.268        | 14.675        | 6.180          | 202.851         |
| 2 | Гречка отварная с маслом                                      | 931/3/1998.  | 205         | 11.682        | 6.674         | 52.825         | 317.642         |
| 3 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 58          | 4.408         | 0.522         | 28.826         | 131.080         |
| 4 | Чай ягодный с сахаром*****                                    | 54-13гн-2020 | 200         | 0.296         | 0.000         | 11.129         | 46.338          |
|   | <b>Итого за Завтрак:</b>                                      |              | <b>553</b>  | <b>29,654</b> | <b>21,871</b> | <b>98,96</b>   | <b>697,911</b>  |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 1070/3/1998. | 100         | 1.759         | 10.050        | 10.975         | 140.617         |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками*     | 307/3/1998.  | 225         | 6.841         | 4.200         | 20.658         | 144.740         |
| 3 | Котлета рыбная(из минтая)                                     | 669/3/1998   | 90          | 11.040        | 6.615         | 12.289         | 151.623         |
| 4 | Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом           | 946/2/1998.  | 180         | 3.834         | 4.466         | 30.868         | 172.170         |
| 5 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 63          | 4.788         | 0.567         | 31.311         | 142.380         |
| 6 | Компот плодоягодный***  | 54-1хн-2020. | 200         | 0.160         | 0.000         | 17.230         | 69.650          |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>858</b>  | <b>28,422</b> | <b>25,898</b> | <b>123,331</b> | <b>821,18</b>   |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1411</b> | <b>58,076</b> | <b>47,769</b> | <b>222,291</b> | <b>1519,091</b> |
|   | <b>Среда</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Омлет натуральный на цельном молоке                           | 54-1о-2020   | 150         | 13.504        | 21.421        | 3.572          | 261.409         |
| 2 | Закуска порционная  | 320/2011Т    | 50          | 0.823         | 0.063         | 4.433          | 20.900          |
| 3 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 75          | 5.700         | 0.675         | 37.275         | 169.500         |
| 4 | Йогурт фасованный   | ТПП          | 95          | 2.700         | 1.200         | 18.000         | 94.000          |
| 5 | Чай с сахаром   | 54-2гн-2020  | 200         | 0.200         | 0.000         | 7.055          | 29.448          |
| 6 | <b>Итого за Завтрак:</b>                                      |              | <b>570</b>  | <b>22,927</b> | <b>23,359</b> | <b>70,335</b>  | <b>575,257</b>  |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 55/2018      | 100         | 1.686         | 3.200         | 13.364         | 87.854          |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной) | 262/1998.    | 250         | 5.110         | 9.783         | 13.931         | 162.367         |
| 3 | Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)*                      | 887/3/1998.  | 225         | 14.353        | 18.876        | 27.970         | 333.087         |

|   |   |              |             |               |               |                |                 |
|---|---|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 4 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 33          | 2.508         | 0.297         | 16.401         | 74.580          |
| 5 | Компот из сухофруктов*  | 1113/3/98    | 200         | 0.640         | 0.000         | 28.570         | 114.450         |
| 6 | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке                      | ТПП          | 30          | 1.881         | 1.485         | 24.651         | 118.470         |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>838</b>  | <b>26,178</b> | <b>33,641</b> | <b>124,887</b> | <b>890,808</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1408</b> | <b>49,105</b> | <b>57</b>     | <b>195,222</b> | <b>1466,065</b> |
|   | <b>Четверг</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Молоко сгущенное*   | 1087/98.     | 15          | 1.080         | 1.275         | 8.400          | 49.200          |
| 2 | Запеканка творожная с морковью                                      | 238/2/2011   | 150         | 16.206        | 14.343        | 27.525         | 306.670         |
| 3 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 50          | 3.800         | 0.450         | 24.850         | 113.000         |
| 4 | Чай с лимоном, с сахаром  | 54/3гн/2020  | 200         | 0.263         | 0.000         | 7.265          | 31.828          |
| 5 | Фрукт: свежий   | ТПП          | 150         | 0.600         | 0.000         | 16.950         | 69.000          |
|   | <b>Итого за Завтрак:</b>  |              | <b>565</b>  | <b>21,949</b> | <b>16,068</b> | <b>84,99</b>   | <b>569,698</b>  |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 1070/3/1998. | 100         | 1.759         | 10.050        | 10.975         | 140.617         |
| 2 | Свекольник на курином бульоне(со сметаной)                          | 95/2018.     | 250         | 5.559         | 9.806         | 19.696         | 186.014         |
| 3 | Плов с курицей(филе курицы)*  | 893/2/1998.  | 220         | 14.857        | 18.262        | 48.555         | 417.634         |
| 4 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 40          | 3.040         | 0.360         | 19.880         | 90.400          |
| 5 | Компот плодово-ягодный***   | 54-1хн-2020  | 200         | 0.080         | 0.000         | 15.870         | 63.950          |
|   | <b>Итого за Обед:</b>   |              | <b>810</b>  | <b>25,295</b> | <b>38,478</b> | <b>114,976</b> | <b>898,615</b>  |
|   | <b>Итого за день:</b>   |              | <b>1375</b> | <b>47,244</b> | <b>54,546</b> | <b>199,966</b> | <b>1468,313</b> |
|   | <b>Пятница</b>  |              |             |               |               |                |                 |
|   | <b>Завтрак</b>  |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Котлета рыбная(из минтая)   | 669/3/1998   | 90          | 11.040        | 6.615         | 12.289         | 151.623         |
| 2 | Картофельное пюре на свежем цельном молоке с маслом                 | 946/2/1998.  | 180         | 3.859         | 3.746         | 31.136         | 166.795         |
| 3 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 39          | 3.032         | 0.359         | 19.830         | 90.174          |
| 4 | Чай ягодный с сахаром*****  | 54-13гн-2020 | 200         | 0.296         | 0.000         | 11.405         | 47.298          |
| 5 | Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке                      | ТПП          | 45          | 3.450         | 6.150         | 32.600         | 229.000         |
|   | <b>Итого за Завтрак:</b>  |              | <b>554</b>  | <b>21,677</b> | <b>16,87</b>  | <b>107,26</b>  | <b>684,89</b>   |
|   | <b>Обед</b>   |              |             |               |               |                |                 |
| 1 | Закуска порционная  | 161/1998.    | 100         | 1.183         | 10.027        | 9.539          | 131.194         |
| 2 | Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной) | 282/3/1998.  | 250         | 5.098         | 9.792         | 10.493         | 148.719         |
| 3 | Жаркое по-домашнему   | 820/3/1998.  | 250         | 16.830        | 19.463        | 29.539         | 347.124         |
| 4 | Хлеб пшеничный  | ТПП          | 40          | 3.040         | 0.360         | 19.880         | 90.400          |
| 5 | Компот из кураги*   | ТПП          | 200         | 1.000         | 0.000         | 28.000         | 112.000         |

|                           |  |       |         |         |          |           |
|---------------------------|--|-------|---------|---------|----------|-----------|
| <b>Итого за Обед:</b>     |  | 840   | 26,151  | 39,642  | 69,451   | 717,437   |
| <b>Итого за день:</b>     |  | 1394  | 47,828  | 56,512  | 176,711  | 1402,327  |
| <b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>  |  | 5574  | 223,751 | 182,009 | 960,567  | 6341,79   |
| <b>ИТОГО ЗА Обед:</b>     |  | 8216  | 273,466 | 346,501 | 1129,612 | 8580,203  |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>   |  | 13790 | 497,217 | 528,51  | 2090,179 | 14921,993 |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |  | 1379  | 49,72   | 52,85   | 209,02   | 1492,2    |
| <b>СООТНОШЕНИЕ:</b>       |  |       | 1       | 1,063   | 4,204    |           |

Примечание:

\*Для приготовления молочной каши используется крупа пшеничная, пшеничная, ячневая, овсяная, кукурузная, рисовая, гречневая.

\*\* Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы, груши.

Не допускается выдача резанных фруктов. Допускается увеличение выхода фруктов.

\*\*\*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 морковка.

\*\*\*\* Для приготовления блюд из рыбы используется минтай (филе) или горбуша (филе).

\*\*\*\*\* Для приготовления горячих напитков используется свежемороженые ягоды малины, черной смородины, облепихи, вишни или ягодный микс.