

Согласовано _____



Примерное двухнедельное циклическое меню с витаминизацией

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Угле- ды	Ккал
1 день							
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	40	6,97	6,53	12,99	138,61
Таб. №24/9	15244	Десерт фруктовый (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	205	8,35	9,82	34,12	258,26
642/96;693/2004	3149	Какао с молоком	200	3,87	4,20	25,78	156,40
Итого:			595	19,79	21,15	87,59	619,87
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб. №24/9	2382	Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77
148/96	18735	Суп с макаронными изделиями на квр. бульоне	250	13,68	14,85	16,13	252,83
416/96	5000	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	80	8,93	8,26	9,65	148,66
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
646/96;699/2004	1227	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
	8680	Шарлотка Школьная	75	6,37	3,87	41,52	226,39
Итого:			830	34,74	32,25	128,36	942,59
2 день							
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб. №24/9	6584	Десерт фруктовый (банан)	130	1,95	0,65	27,30	122,85
ТТК	18963	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64
469/96;516/3/04	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			570	21,58	17,83	114,02	702,84
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб. №24/9	6114	Огурец свежий	60	0,43	0,06	1,16	6,90
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на квр. бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76
469/04	8841	Фрикадельки из (мясо птицы, говядина) с соусом томатным	85	9,38	10,24	9,71	168,52
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09
698/1997	19288	Компот из сливы	180	0,32	0,12	25,51	104,41
687/96	15982	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядина)	30	5,08	2,53	16,77	110,16
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого:			755	32,67	28,77	107,61	820,05
3 день							
Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб №25	17068	Бутерброд с ветчиной (батон)	40	4,02	7,51	10,28	124,79
Таб. 24/96	9800	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40
265/94	6379	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущ	160	9,60	11,80	55,95	368,40
588/96	392	Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,72
Итого:			500	14,34	19,71	110,39	676,31
Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)							
Таб. №24/9	2522	Помидор свежий	50	0,56	0,10	1,94	10,90
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на квр. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72
401/96	16300	Гуляш из филе куриного в томатном соусе (филе)	80	13,41	4,68	2,69	106,50
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04

ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00
ТТК	1202	Булочка Десертная (повидло)	50	3,90	3,72	32,17	177,76
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			765	35,49	33,66	111,51	890,97

4 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9	2549	Десерт фруктовый (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50
ТТК	17927	Блинчики с молоком сгущ.	100	5,05	7,25	25,41	187,05
762/97	10307	Кофейный напиток с молоком	180	3,05	2,66	20,81	119,38
	18170	Йогурт Фруате 125гр	125	3,50	1,88	16,00	95,00
Итого:			505	13,10	12,29	83,22	495,93

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

19/2004	4792	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,09	3,47	44,41
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26
№ 403/96	1144	Плов из свинины (окорок)	180	10,41	21,54	40,10	395,90
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72
№772/04	2376	Булочка Дорожная	50	3,67	7,11	28,89	194,23
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			715	19,00	36,28	125,40	904,12

5 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9	12996	Десерт фруктовый (апельсин)	120	1,08	0,24	9,72	45,36
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12
ТТК	19303	Напиток сывороточный	200	0,06	0,10	19,00	88,00
ТТК	19302	Слойка с картофелем,сыром	50	3,35	6,42	14,82	130,50
Итого:			575	13,06	14,40	86,06	536,98

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9	2391	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,58	3,43
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39
309/96 акт от 26.11.19	17471	Рыба минтай тушеная с овощами	100	15,54	5,88	4,58	133,43
240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00
697/96	1779	Расстегай с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			755	39,49	29,66	92,69	795,64

6 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб. 24/96	5224	Десерт фруктовый (апельсин)	80	0,72	0,16	6,48	30,24
Таб. №24/9	2522	Помидор свежий	50	0,56	0,10	1,94	10,90
ТТК	18818	Фрикадельки Посадские куриные в соусе (томат)	95	8,59	7,73	10,48	145,88
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			595	16,03	13,39	66,51	450,70

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

19/2004	9552	Салат из свежих помидоров с луком	80	0,90	4,07	4,50	58,23
№ 174/97	8634	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1,82	4,16	11,06	88,96
240/02	17305	Котлета рубленая из окорока запеченая	75	9,81	20,18	11,70	267,62
464/96, таб №4	15864	Каша кукурузная вязкая	150	3,44	5,74	29,47	183,32
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72
ТТК	14182	Трубочка слоёная в ассортименте	35	1,64	5,74	14,41	115,86
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			765	20,19	40,37	113,06	896,31

7 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9	3598	Десерт фруктовый (апельсин)	130	1,17	0,26	10,53	49,14
451/02	9974	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,57	7,64	42,52	273,12
№762/97;692/04	3524	Кофейный напиток с молкоксм	200	3,39	2,95	23,13	132,63

№ 123/08 Муч.	9129	Булочка Молочная с сыром	50	7,85	7,29	17,36	166,45
Итого:			585	20,98	18,14	93,54	621,34

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9 6	2382	Огурец свежий	50	0,36	0,05	0,97	5,77
132/96	15261	Суп из овощей на кур. бульоне	200	8,70	9,56	9,46	158,72
ТТК	18541	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы, говяд)	225	6,67	13,74	38,59	304,71
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00
687/96	15982	Пирожок с мясом и луком (мясо птицы, говядина)	30	5,08	2,53	16,77	110,16
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			740	23,47	26,16	99,51	727,40

8 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9 6	5154	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,78	4,36
Таб. №24/9 6	6686	Десерт фруктовый (банан)	120	1,80	0,60	25,20	113,40
393/97	146	Сосиска отварная	50	5,61	12,19	0,20	132,95
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
ТТК	8540	Чай с шиповником	200	0,24	0,10	18,35	75,26
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			575	13,83	18,19	83,81	554,27

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

40/97	11819	Салат из свежих огурцов и помидоров с салатной заправкой	80	0,65	4,07	2,91	50,87
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кур. бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72
416/96	5000	Котлета рубленая (мясо птицы, говядина) с соусом	80	8,93	8,26	9,65	148,66
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79
ТТК	1202	Булочка Десертная (повидло)	50	3,90	3,72	32,17	177,76
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			795	32,21	30,80	128,23	918,93

9 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9 6	1044	Огурец свежий	35	0,25	0,04	0,68	4,08
ТТК	18963	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64
460/2013 Самар. обл.	6069	Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90
628/96; 685/ 2004	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18
ТУ	5315	Слойка с творогом	50	9,15	22,14	29,01	351,90
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			525	27,42	40,55	102,86	886,04

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/96	1996	Огурец солёный	50	0,40	0,05	0,85	5,45
110/96	168	Борщ из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,66	4,06	11,02	87,26
401/96	6465	Гуляш из свинины (ококор)	60	6,87	17,81	2,98	199,69
ТТК	15260	Каша перловая с овощами	150	3,65	15,41	25,18	254,04
773/97; 705/ 2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72
ТТК	10024	Шарлотка	50	4,25	2,50	26,51	145,54
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
Итого:			745	20,17	40,39	113,38	897,74

10 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

ТТК	19319	Творог Мама Лама	100	9,20	4,50	4,80	96,50
Таб. 24/96	15812	Десерт фруктовый (яблоко)	80	0,32	0,32	7,84	35,52
Таблица №4/96	6705	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	205	8,35	9,82	34,12	258,26
630/96	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,32	90,83
Итого:			585	19,32	16,39	64,08	481,11

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОБЗ с 1 по 4 класс)

Таб. №24/9 6	7773	Десерт фруктовый (груша)	110	0,44	0,33	11,33	50,05
№ 174/97	8634	Суп крестьянский с крупой на кур. бульоне	200	1,82	4,16	11,06	88,96
ТТК	19217	Шашлык из филе цыплят с соусом томатным	70	8,36	8,63	9,85	150,53

240/96	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86	25,18	174,82
ТТК	19093	Морс черносмородиновый (концентрат)	200			16,50	66,00
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			755	15,61	20,18	86,22	588,96

11 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

469/04	8841	Фрикадельки из (мясо птицы,говядина) с соусом томатным	85	9,38	10,24	9,71	168,52
464/96	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,58	4,81	22,12	150,09
773/97;705/2004	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72
№ 107/08 Муч.	2371	Булочка Ванильная	50	4,15	3,90	29,51	169,74
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			505	20,29	19,81	101,24	664,41

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб.№24/96	1043	Помидор свежий	40	0,45	0,08	1,55	8,72
120/96	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	200	9,08	10,61	7,74	162,76
ТТК, акт 10/12/18г.	18448	Котлета Веста рыбная из минтая пбг,филе кур.	75	2,33	5,06	8,24	87,85
466/96;512/3/2004	6528	Рис припущенный	150	3,75	4,16	39,29	209,60
ТТК 19,06,17г.	14233	Компот из сливы	200			19,96	79,84
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
	8680	Шарлотка Школьная	75	6,37	3,87	41,52	226,39
Итого:			775	24,64	24,06	135,52	857,20

12 день

Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

36/97	9620	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой	70	0,41	3,52	1,81	40,56
290/07 ДеЛи принт	15926	Филе куриное тушеное в соусе	60	10,06	3,51	2,02	79,88
472/96	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,98	22,06	146,26
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34
Итого:			500	15,53	12,70	62,05	424,59

Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)

Таб.№24/96	8079	Десерт фруктовый (груша)	90	0,36	0,27	9,27	40,95
19/2004	4792	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,09	3,47	44,41
151/96	15764	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	200	11,18	12,32	11,46	201,39
240/02	17305	Котлета рубленая из окорока запеченая	75	9,81	20,18	11,70	267,62
482/96;534/04	1497	Капуста свежая тушеная	150	3,63	4,36	15,44	115,52
698/97	15346	Компот из яблок (местное)	200	0,18	0,18	28,36	115,79
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Итого:			800	27,74	40,59	92,00	844,27