



**Циклическое меню горячих обедов
для обучающихся 5-11 классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-13з-2022	Овощная закуска*	100	1.614	4.995	10.253	90.518
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.044	5.040	11.812	98.480
946/2/1998	Картофельное пюре на молоке с маслом	180	3.684	4.568	30.589	171.279
54-5м-2022/ТПП	Котлеты куриная тушеная в томатном соусе	120	13.724	12.389	13.384	219.906
1113/398г	Компот из кураги**	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	40	3.040	0.36	19.880	90.400
	Итого за Обед	890	25.13	27.352	112.872	780.027
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
320/2011Т	Овощная закуска*	100	1.647	0.127	8.867	41.800
99/2017Т	Суп из овощей с зеленым горошком	250	1.913	5.071	13.159	102.992
887/3/1998	Рагу из курицы	250	20.237	9.719	30.883	285.241
113/3/98	Компот из сухофруктов**	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	860	28.997	15.457	111.299	680.083
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
25/635/1998	Овощная закуска*	100	0.600	0.000	2.900	14.00
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.900	2.413	23.475	123.428
931/3/1998	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.227	6.293	46.230	282.068
748/3/1998	Печень говяжья по-строгановски	100	13.330	12.95	7.159	198.610
54-1хн-2020	Компот из вишни**	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	50	3.800	0.450	24.850	113.000
	Итого за Обед	880	31.017	22.106	121.844	800.756
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощная закуска*	100	0.700	0.000	1.800	10.000
262/1998	Берц с капустой и картофелем со сметаной	250	2.251	5.956	15.644	123.152
934/3/1998	Рис отварной с маслом	200	4.971	3.606	52.266	261.405

232/2017Т	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	100	11.410	10.822	5.708	166.340
54-1хн/2022	Компот из смородины**	200	0.200	0.000	16.570	67.850
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	40	3.040	0.360	19.880	90.400
	Итого за Обед	890	22.572	20.744	111.868	719.147
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
320/2011Т	Овощная закуска*	100	1.647	0.127	8.867	41.800
76/2011	Рассольник Ленинградский	255	2.205	6.130	20.260	141.400
820/3/1998	Жаркое по-домашнему	235	12.863	16.121	29.017	300.506
1113/3/98г	Компот из кураги**	200	1.024	0.000	26.954	109.444
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	850	22.119	22.918	114.918	728.75
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
306/3/1998	Суп гороховый	250	5.900	5.375	21.120	153.850
893/2/1998	Плов с курицей	250	21.592	10.389	53.798	394.701
54-6хн-2022	Компот из вишни с сахаром**	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Пром.	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	40	2.170	9.415	19.880	173.600
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	800	34.382	25.719	141.848	927.401
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
25/635/1998	Овощная закуска*	100	0.600	0.000	2.900	14.000
307/3/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.900	2.413	23.475	123.428
820/3/1998	Жаркое по-домашнему	240	14.065	17.235	29.191	316.046
54-23хн-2022	Кисель из смородины**	200	0.246	0.000	13.598	56.310
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	850	22.371	20.188	98.984	645.384
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
25/634/1998	Овощная закуска*	100	0.700	0.000	1.800	10.000
262/1998	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.251	5.956	15.644	12.152
946/2/1998	Картофельное пюре	180	3.684	4.568	30.589	171.279
54-5м-2022/ТПП	Котлета куриная тушенная в томатном соусе	120	13.724	12.389	13.384	219.906
54-1хн-2022	Компот из смеси сухофруктов**	200	0.800	0.000	23.986	96.180
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	40	3.040	0.360	19.880	90.400
	Итого за Обед	890	24.199	23.273	105.283	710.917
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
1070/3/1998	Овощная закуска*	100	1.759	10.050	10.975	140.617
99/2017Т	Суп из овощей с зеленым горошком	250	1.913	53.071	13.159	102.992
931/3/1998	Каша гречневая	180	10.227	6.293	46.230	282.068

	рассыпчатая					
303/2011	Курица тушеная с морковью	100	13.966	6.948	4.921	137.827
54-1хн-2020	Компот из вишни с сахаром**	200	0.160	0.000	17.230	69.650
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	50	3.800	0.450	24.850	113.000
	Итого за Обед	830	31.825	28.812	117.365	846.154
	Пятница, 2 недели					
	Обед					
25/634/1998	Овощная закуска*	100	0.700	0.000	1.800	10.000
282/3/1998	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.143	5.939	11.736	106.810
887/3/1998	Рагу овощное с мясом птицы	250	19.647	9.671	30.873	282.417
54-2хн-2022	Компот из кураги**	200	1.040	0.000	20.166	82.330
<i>Пром.</i>	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	860	28.09	16.15	94.395	617.157
	Средние показатели за период	865	35,71	24,19	99,96	759,78

Примечание:

* Допускается замена свежих порционных овощей (огурец/помидор) на консервированные овощи, такие как: огурец/помидор, икра кабачковая, зеленый горошек, сладкая кукуруза либо на салаты из свежих или отварных овощей, икра морковная, икра свекольная, маринад овощной с 1 марта 2023 в соответствии с сезонностью.

В зависимости от типа пищеблока допускается замена салатов на вышеуказанные продукты.

** Допускается замена ягод в напитках в соответствии с сезонностью.

Все замены осуществляются с изменением номера рецептов согласно Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.



**Циклическое меню завтраков для учащихся 5-11 классов.
2023 год**

	8074	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	17	4,556	4,641	0,000	61,370
2	Каша молочная*	548/2/1998	200	6,087	12,368	32,895	267,861
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	58,4	4,438	0,526	29,025	131,984
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0,263	0,000	7,265	31,826
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0,600	0,000	16,950	69,000
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	30	1,881	1,485	24,651	118,470
Итого за Завтрак:			655	17,825	19,02	110,786	680,513
Итого за день:			655	17,825	19,02	110,786	680,513
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Овощная закуска ***	25/635/199	45	0,270	0,000	1,305	6,300
2	Котлета из говядины запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	15,465	14,314	16,232	255,752
3	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	210	10,926	8,532	69,643	389,368
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	53,1	4,036	0,478	26,391	120,006
5	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0,260	0,000	10,625	44,778
Итого за Завтрак:			628	30,957	23,324	124,196	826,204
Итого за день:			628	30,957	23,324	124,196	826,204
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная	ТТК	160	29,564	10,658	23,693	314,790
2	Молоко стуженное	1087/96	25	1,800	2,125	14,000	82,000
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	54,2	4,119	0,468	26,937	122,492
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0,200	0,000	7,055	29,448
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0,600	0,000	16,950	69,000
Итого за Завтрак:			589	36,283	13,271	88,825	617,73
Итого за день:			589	36,283	13,271	88,825	617,73
Четверг							
1 неделя							
Завтрак							
1	Овощная закуска ***	ТПП	20	0,400	1,800	1,720	24,400
2	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным*	ТПП/1044/3/1998	120	13,835	14,384	12,892	236,502
3	Картофельное пюре	946/2/1998	185	3,789	4,595	31,461	175,227
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	29,9	2,272	0,269	14,860	67,574
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0,263	0,000	7,265	31,826
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	45	3,450	6,150	32,600	229,000
Итого за Завтрак:			599	24,008	27,198	100,798	764,531
Итого за день:			599	24,008	27,198	100,798	764,531
Пятница							
1 неделя							
Завтрак							
1	Овощная закуска ***	25/634/199	35	0,245	0,000	0,630	3,500

2	Плов с курицей	893/2/1998	200					
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	56,4	17 274	8,311	43 038	315 761	
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	4 288	0 508	28 031	127 484	
5	Йогурт фасованный	ТПП	95	0 320	0 000	11 009	46 218	
	Итого за Завтрак:			2 700	1 200	18 000	94 000	
	Итого за день:			24 825	10 019	100 708	586 943	
	Суббота			24 825	10 019	100 708	586 943	
	1 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	11	2 948	3 003	0 000	39 710	
2	Каша молочная*	54-13к	200	11 154	10 450	43 212	303 060	
3	Фрукт свежий**	ТПП	200	1 600	0 000	16 800	76 000	
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	43,2	3 283	0 399	21 470	97 632	
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0 200	0 000	7 055	29 448	
	Итого за Завтрак:			6 54	19 385	13 842	88 537	545 85
	Итого за день:			6 54	19 385	13 842	88 537	545 85
	Понедельник			6 54	19 385	13 842	88 537	545 85
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	19	5 092	5 187	0 000	68 590	
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	54-1/1998	200	6 245	6 255	31 235	219 755	
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	54,1	4 112	0 487	26 888	122 266	
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0 320	0 000	11 009	46 218	
5	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	45	3 450	6 150	32 600	229 000	
6	Фрукт свежий**	ТПП	150	0 600	0 000	16 950	69 000	
	Итого за Завтрак:			6 68	19 819	20 079	118 682	754 829
	Итого за день:			6 68	19 819	20 079	118 682	754 829
	Вторник			6 68	19 819	20 079	118 682	754 829
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	17	4 566	4 641	0 000	61 370	
2	Омлет натуральный на молоке	54-10-2020	180	13 797	22 462	2 751	268 355	
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	69,3	5 267	0 624	34 442	156 618	
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0 200	0 000	7 055	29 448	
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0 600	0 000	16 950	69 000	
	Итого за Завтрак:			5 96	24 42	27 717	61 198	584 791
	Итого за день:			5 96	24 42	27 717	61 198	584 791
	Среда			5 96	24 42	27 717	61 198	584 791
	1 неделя							
	Завтрак							
1	Запеканка творожная	ТТК	160	29 564	10 658	23 883	314 790	
2	Молочное сушенное	108798	25	1 800	2 125	14 000	82 000	
3	Фрукт свежий**	ТПП	150	0 600	0 000	16 950	69 000	
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	54,2	4 118	0 488	26 937	122 492	
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0 200	0 000	7 055	29 448	
	Итого за Завтрак:			6 99	36 283	13 271	88 825	617 73
	Итого за день:			6 99	36 283	13 271	88 825	617 73
	Четверг			6 99	36 283	13 271	88 825	617 73
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Овощная закуска ***	25/634/199	50	0 350	0 000	0 900	5 000	
2	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	100	11 043	9 708	9 399	170 032	
3	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	165	6 772	4 421	43 211	239 906	
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	47,7	3 625	0 429	23 707	107 802	
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0 205	0 000	7 205	31 828	
6	Фрукт свежий**	ТПП	150	0 600	0 000	16 950	69 000	
	Итого за Завтрак:			7 52	22 659	14 648	101 432	623 568
	Итого за день:			7 52	22 659	14 648	101 432	623 568
	Пятница			7 52	22 659	14 648	101 432	623 568
	2 неделя							
	Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4 240	4 318	0 000	57 114	
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	54-1/1998	200	6 245	6 255	31 235	219 755	
3	Йогурт фасованный	ТПП	95	2 700	1 200	18 000	94 000	

4	Хлеб пшеничный/рожано-пшеничный/батош	ТПП	38,4	2,918	0,348	19,085	86,784
5	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0,260	0,000	10,625	44,778
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	45	3,450	6,150	32,600	229,000
	Итого за Завтрак:		584	19,813	20,27	111,645	731,431
	Итого за день:		584	19,813	20,27	111,645	731,431
	Суббота						
	2 недели						
	Завтрак						
1	Овощная запеканка ***	25/535/199	25	0,150	0,000	0,725	3,500
2	Котлета куриная запеченная с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	141	14,145	16,128	14,114	258,422
3	Картофельное пюре	946/2/1998	185	3,788	4,595	31,481	175,227
4	Хлеб пшеничный/рожано-пшеничный/батош	ТПП	20,3	2,227	0,264	14,562	66,218
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0,200	0,000	7,055	29,448
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	35	2,170	9,415	19,880	173,600
	Итого за день:		614	22,68	30,402	87,797	706,415
	Итого за Завтрак:		614	22,68	30,402	87,797	706,415
	Итого за ПЕРИОД:		7524	258,957	233,061	1183,329	8040,535
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		627	24,91	19,42	98,61	670,04
	СООТНОШЕНИЕ:			1	0,78	3,959	

Примечание:

Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшениная, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес", м

**Фрукты свежие: яблоки, мандарины, апельсины, бананы

***Допускается замена свежих порционных овощей (огурцы/помидор) на консервированные овощи

****Допускается замена ягод в напитках.