

Согласовано  
 Для Циклического меню Меню для школ.  
 14 ноября 2022 г. от 12.11.2022  
 Подпись: *Солодьева Т.В.*

Согласовано  
 Подпись: *Солодьева Т.В.*  
 Т.В. Солодьева /

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины											ХЕ
				Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	И (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)	
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
TTK	1936	Каша молочная рисовая на студ.молоке с маслом 100:30:10:10	200	5,04	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48	2,20						
63056	2312	Чай с молоком	200	1,45	1,75	17,92	90,83		0,02	0,02	0,08	0,65	1,45						
№ 12308	1648	Булочка Молочная с сыром	2650	11,22	9,80	28,94	248,84		0,08	0,09	0,13	0,45	11,22						
16336		Печенье Сахарное 16г.																	
16228		Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60			0,04	0,01								
Итого:				515	20,37	18,89	189,31	897,70		0,12	0,19	0,32	1,83	14,87	12,67	195,82	487,21	8,06	
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
Tab №25366	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	2020	6,97	6,03	12,90	136,61		0,10	0,06	0,16	4,87	4,87						
TTK	19360	Каша молочная рисовая на студ.молоке с маслом	200	5,08	7,33	45,06	266,53		0,02	0,05	0,10	0,48	2,20						
63056,685	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	68,18												
2204	19349	Печенье 2шт.	32	2,40	0,14	23,61	133,06												
Итого:				477	15,45	17,23	95,43	504,37		0,12	0,08	0,16	9,83	7,07	4,87				
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
14896	15830	Суп с макаронными изделиями на бульоне	200	10,94	11,68	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98		
TTK	18818	Фрикадельки Посадские куриные в соусе (томат)	75/20	8,59	7,73	10,46	145,68												
47266	549	Картофельное пюре	150	3,30	4,88	22,06	148,26		0,03	0,16	0,13	25,91	3,30	0,70	1,44	46,32	33,13		
68797	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	26,88	105,55												
TTK	16350	Бисквит	76	4,77	2,30	45,15	220,43		0,11	0,07	0,20								
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02								
ПП	11521	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,82	79,24			0,07	0,03								
Итого:				810	34,38	37,82	158,98	1.018,82		0,33	0,45	0,48	81,14	25,91	15,16	3,06	149,07	85,82	
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
14896	15830	Суп с макаронными изделиями на бульоне	200	10,94	11,68	12,90	202,26		0,19	0,08	0,09	2,65	10,87	10,70	0,24	29,55	17,98		
TTK	18818	Фрикадельки Посадские куриные в соусе (томат)	75/20	8,59	7,73	10,46	145,68												
47266	18752	Картофельное пюре	180	3,96	5,19	26,46	177,41		0,04	0,20	0,16	31,09	3,96	0,84	1,73	58,05	39,74		
№23905	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25												
TTK	18152	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38			0,02	0,01								
Итого:				685	24,38	26,81	69,84	810,18		0,33	0,30	0,28	37,71	18,23	11,71	2,14	39,29	69,44	
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																			
TTK	0698	Чай фруктовый	160	0,16	0,03	19,20	77,71												
TTK	7102	Эчпочмак	100	7,97	14,16	28,76	274,32		0,07	0,23	0,12	6,66	7,87	7,97	263,66	28,25	20,00		
Итого:				260	8,13	14,19	47,96	352,03		0,07	0,23	0,12	6,66	7,87	7,97	263,66	28,25	20,00	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
Tab №24066	6209	Десерт фруктовый (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02		36,00	0,54	0,54	1,20	20,40	7,80		
39397	146	Сосиска отварная	50	5,81	12,19	0,20	132,85												
46956,510	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29												
77397,705	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,68	0,28	29,62	123,72		0,02	0,06	0,03								
2004	606	Печенье 2шт	2шт	3,20	3,80	31,20	170,00												
TTK	606	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85			0,06	0,02								
ПП	13285		50																
Итого:				510	18,43	21,93	127,60	785,49		0,02	0,24	0,21	36,00	12,48	6,83	2,87	9,50	6,50	
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
Tab №24956	6209	Десерт фруктовый (апельсин)	60	0,54	0,12	4,86	22,68		0,02	0,02		36,00	0,54	0,54	1,20	20,40	7,80		
39397	146	Сосиска отварная	50	5,81	12,19	0,20	132,85												
46956,510	1669	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,29												
77397,705	314	Отвар шиповника с сахаром	200	0,24	0,10	18,36	76,26		0,02	0,09	0,03								
2004	606	Печенье 2шт	2шт	3,20	3,80	31,20	170,00												
TTK	606	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01								
ПП	15286		20																
Итого:				480	13,54	17,44	99,71	488,82		0,02	0,24	0,19	106,00	12,04	6,39	3,32	60,97	30,61	
<b>Обед бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
№ 3787,1720	3871	Салат из соевых огурце	50	0,53	2,53	1,57	31,17												
13895	15249	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72		0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58		
№ 40308	1144	Плов из свинины (окорок)	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90												
64856,685	287	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46												
2204	1779	Растегай с говядиной и луком	50	7,57	4,37	22,09	157,97		0,01	0,07	0,18	0,14	0,14	0,32	7,12	1,92	3,52		
68758	350	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02								
Итого:				730	33,78	38,34	128,68	934,42		0,15	0,68	0,31	23,40	32,87	13,91	62,61	105,91	108,37	
<b>Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
13895	15249	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	11,31	9,48	15,80	193,72		0,14	0,24	0,12	10,20	10,42	6,59	0,87	43,89	36,58		
№ 40308	1144	Плов из свинины (окорок)	30/150	10,41	21,54	40,10	395,90												
№62096	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25												
TTK	7604	Булочка Десертная (поклад)	40	3,12	2,98	25,74	142,26		1,81	0,05	0,04	0,16	3,12	3,12	97,33	19,10	6,19		
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02								
Итого:				670	38,72	34,41	121,45	916,33		1,85	0,64	0,23	15,90	27,83	9,79	98,36	95,61	96,79	
<b>Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств</b>																			
TTK	14202	Взвешивание с йогуртом и желе с молоком студ.	100/10	6,59	1,76	39,81	197,40												
70398	10189	Кисель из ягод	150	0,21	0,08	25,78	104,60												
Итого:				250	6,80	1,84	65,59	302,00											
<b>Среда</b>																			
<b>Завтрак бесплатный, начальная школа с 1 по 4 класс (в том числе ОВЗ с 1 по 4 класс)</b>																			
TTK	18993	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64												
46496	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,56	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,06								
TTK	4145	Чай фруктовый	200	0,20	0,04	19,01	77,20												
69508	11741	Ватрушка с творогом	50	6,67	3,37	21,67	143,73		4,72	0,06	0,09	6,50	6,28	0,43	38,50	9,53	73,09		
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85			0,06	0,02								
Итого:				520	27,69	21,70	99,30	709,52		4,74	0,28	0,19	9,99	11,34	6,23	64,93	89,96	318,36	
<b>Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс</b>																			
Tab №24066	1888	Огурец соевый	20	0,16	0,02	0,34	2,16												
TTK	18993	Котлета Пожарская	70	11,80	12,03	10,80	198,64												
46496	3714	Каша гречневая вязкая	150	4,56	4,81	22,12	150,09		0,02	0,16	0,06								
62856,685	259	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	68,18												
2204	15286	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01								
Итого:				460	19,04	17,69													

42296	3160	Тфтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,26	11,49	10,55	182,65														
11107	11692	Картофель тушеный с луком и томатом	150	3,42	3,87	26,64	155,07		0,06	0,08	3,66	9,26	0,58	0,08	23,40	17,24	104,47	1,58			
	8681	Шарлотка Школьная	50	4,25	2,58	27,68	150,94		0,19	0,11	32,90	3,42		600,00	26,81	38,49	100,57	1,59			
1106	14233	Компот из сливы	200			16,96	79,84		0,05	0,05	0,10	2,13	4,25	4,25	0,60	17,56	6,72	63,64	1,19		
10.06.17	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		0,06	0,07						0,60				0,06	
Итого:				750	31,41	34,96	123,07	824,33	0,21	0,14	64,43	48,13	23,83	12,41	909,78	129,64	104,96	435,88	6,81	19,28	

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

15957	16075	Борщ с фасолью и картофелем на худ. бульоне	200	10,60	10,71	13,34	181,73		0,16	0,12	10,69	7,90	7,58	1,03	51,31	35,51	144,70	1,94			
42356	3160	Тфтели с соусом (говядина, курица, хлеб)	60/30	9,26	11,49	10,55	182,65		0,06	0,08	3,66	9,26	0,58	0,08	23,40	17,24	104,47	1,58			
20096	16303	Картофель отварной	150	3,10	0,62	25,27	119,04		0,19	0,11	31,00				15,50	35,65	89,90	1,40			
1106	14005	Чай яблочный	200	0,06	0,06				0,00	0,00	1,14				2,12	1,03				0,26	
1106	198	Хлеб пшеничный	35	2,86	0,28	17,22	82,04		0,04	0,01					2,66	2,60	7,00	4,00	32,75	0,39	
Итого:				875	24,58	23,16	78,74	429,76	0,16	0,11	53,31	46,39	16,82	19,82	1,67	86,33	84,33	263,07	5,93	6,65	

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

1104	4457	Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	60	7,51	8,69	15,82	171,53		0,03	0,11	0,09	0,08	7,81	7,51		107,88	13,21	116,71	0,74		
69897	8851	Компот из яблок	180	0,16	0,16	25,57	104,36		0,01	0,01	4,07					7,16	3,66	4,48	0,96		
Итого:				240	7,67	8,85	41,39	275,89	0,03	0,12	0,09	4,15	7,81	7,81		115,02	16,87	121,19	1,70	4,44	

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

14625	13098	Бутерброд с ветчиной (батон)	30/30	5,87	11,10	15,42	165,46		0,14	0,06		4,00									
246456	8176	Десерт (фруктовый (груша)	65	0,26	0,20	6,70	29,84		0,01	0,02	3,25	0,26	0,03	0,13	13,78	11,96	61,81	0,76			
264956	10339	Омлет натуральный	50	5,54	6,94	1,02	88,70		0,11	0,03	0,20	0,20	5,54	5,54	116,90	41,52	6,96	91,24	1,03		
27096	6202	Макарони запеченные с сыром	150	6,75	8,75	37,09	262,11		0,06	0,09	0,07	0,09	8,75	6,70	0,76	122,30	12,81	110,48	0,98		
1032968	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,06	1,76	0,08			
Итого:				825	20,69	27,80	76,44	627,16	0,17	0,27	0,34	8,74	18,63	14,34	117,93	193,81	49,49	285,69	4,38	6,19	

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

1104	16322	Бутерброд с ветчиной (батон)	20/25	4,28	7,33	12,85	134,43		0,10	0,04		2,50			9,95	6,45	58,49	0,56			
28456	9081	Омлет натуральный	150	18,52	18,46	2,89	248,69		0,32	0,10	0,57	0,56	15,52	15,52	347,37	117,40	19,80	256,22	2,88		
1062996	264	Чай лимонный	200	0,06	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,06	0,16	3,65	0,06	1,76	0,08			0,09	
1104	5100	Булочка Загадка	50	4,77	2,02	32,87	168,74		0,01	0,08	0,02	4,77	4,76	0,68	10,39	7,39	40,69	0,57			
Итого:				445	24,93	28,81	83,82	613,11	0,33	0,28	0,63	3,76	22,95	29,28	348,21	141,39	38,46	355,11	4,10	5,32	

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

12996	15253	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	6,93	9,76	13,90	179,15		0,15	0,12	0,11	15,79	7,65	7,08	0,93	36,62	30,76	123,90	1,44		
40106	12778	Гуляш из говядины	30/30	9,06	10,67	1,38	136,89		0,03	0,07	0,63	9,06	9,06	602,37	12,19	11,82	93,00	1,39			
40596	8114	Рис отварной	150	3,84	5,62	40,06	226,14		0,03	0,04	0,03	3,84			11,52	27,33	84,23	0,60			
94896	6997	Напиток из апельсинов	200	0,20	0,04	25,73	104,08		0,01	0,01	13,20	0,20	0,20	0,44	6,20	2,86	5,06	0,14			
2004	7193	Хачапури	50	7,11	6,32	20,36	166,76		0,06	0,06	0,09	0,10	7,11	6,46	0,46	138,06	10,64	110,39	0,65		
1106	350	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,80	117,20		0,06	0,02							10,00	7,00	32,50	0,56	
Итого:				710	22,94	32,71	128,02	838,22	0,24	0,21	0,33	29,72	31,66	24,78	894,19	217,41	80,43	449,08	4,77	10,59	

**Обед для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

12996	15253	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне	200	6,93	9,76	13,90	179,15		0,15	0,12	0,11	15,79	7,65	7,08	0,93	36,62	30,76	123,90	1,44		
40106	12778	Гуляш из говядины	30/30	9,06	10,67	1,38	136,89		0,03	0,07	0,63	9,06	9,06	602,37	12,19	11,82	93,00	1,39			
40596	8114	Рис отварной	150	3,84	5,62	40,06	226,14		0,03	0,04	0,03	3,84			11,52	27,33	84,23	0,60			
62896	5851	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,00	0,00					4,45				0,05		
2004	385	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,50	56,80		0,03	0,01					1,80	5,00	3,50	16,25	0,28		
Итого:				635	24,73	28,49	83,69	565,98	0,18	0,22	0,22	16,42	22,45	16,12	893,39	57,78	73,43	317,18	3,78	6,88	

**Полдник для обучающихся, получающих питание за счет родительских средств**

1104	9070	Чай ягодный (замороженная смесь)	160	0,11	0,04	10,55	43,00		0,00	0,00	21,20	0,11			4,11	3,29	3,50	0,17			
1104	1887	Сосиска запеченная в тесте	40/50	9,19	12,46	29,72	267,78		0,01	0,15	0,10	5,19	9,19	233,82	25,69	15,40	109,21	1,34			
Итого:				250	9,30	12,50	40,27	316,78	0,01	0,15	0,10	21,49	9,30	9,19	233,82	29,80	18,69	112,71	1,51	3,38	

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

14625	8900	Десерт фруктовый (яблоко)	100	0,40	0,40	11,30	50,40		0,03	0,02	10,00				16,00	9,00	11,00	2,20			
46804	8841	Фрикадельки из (мясо птицы, говядина) с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,05	0,10	1,70	9,38	9,38	0,76	36,34	15,46	99,90	1,42			
46806	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	36,88	216,84		0,00	0,00					7,36	4,44	1,90	0,06			
1076207	69	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,95	23,13	132,63		10,00	0,03	0,09	0,65	3,39	1,45	3,00	70,84	41,00	97,40	0,29		
1106	15288	Батон в ассортименте	20	1,50	0,58	10,28	52,34		0,02	0,01					3,80	2,60	13,00	0,24			
Итого:				555	20,27	19,81	90,39	629,73	10,00	0,13	0,23	12,36	12,77	19,83	3,29	136,34	68,50	227,99	4,21	7,53	

**Завтрак для обучающихся, получающих льготное, бесплатное питание с 5 по 11 класс, обучающихся с ОВЗ с 5 по 11 класс**

46804	8841	Фрикадельки из (мясо птицы, говядина) с соусом томатным	55/30	9,38	10,24	9,71	168,52		0,05	0,10	1,70	9,38	0,36	0,76	36,34	15,46	99,90	1,42		
46806	15763	Спагетти отварные	150	5,60	5,66	36,88	216,84		0,00	0,10	1,70	9,38	0,36	0,76	36,34	15,46	99,90	1,42		
62800	6851	Чай с сахаром	200	1,00	0,26	14,97	66,18		0,00	0,00					4,45				0,05	
1106	15228	Батон в ассортименте	35	2,63	1,02	17,99	91,60		0,04	0,01					6,65	4,65	22,75	0,42		
Итого:				480	18,74	17,19	76,83	445,31	0,09	0,11	2,81	9,88	9,38	0,78	55,49	23,58	128,05	2,98	6,37	

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

1106	11566	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,85	4,95	5,40	69,69		0,01	0,02	5,00	0,85			16,50	11,00	21,80	0,70		
12096	15250	Щи из свежей капусты с картофелем на худ. бульоне	200	9,08	10,81	7,74	162,78		0,10	0,09	0,11	27,74	7,74	7,53	53,07	28,04	108,19	1,32		
24901	17309	Рыба минтай запеченная в омлете	50	10,68	3,77	1,73	83,60		58,29	0,06	0,15	0,34	9,15	9,17	47,42	43,36	35,90	168,31	0,93	
24096	7309	Картофель запеченный	150	3,09	6,86															

