



**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.
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>25.13</b>	<b>27.352</b>	<b>112.872</b>	<b>780.027</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>28.997</b>	<b>15.457</b>	<b>111.299</b>	<b>680.083</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>31.017</b>	<b>22.106</b>	<b>121.844</b>	<b>800.756</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	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	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	<b>890</b>	<b>22.572</b>	<b>20.744</b>	<b>111.868</b>	<b>719.147</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	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	<b>850</b>	<b>22.119</b>	<b>22.918</b>	<b>114.918</b>	<b>728.75</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	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	<b>800</b>	<b>34.382</b>	<b>25.719</b>	<b>141.848</b>	<b>927.401</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	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	<b>850</b>	<b>22.371</b>	<b>20.188</b>	<b>98.984</b>	<b>645.384</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	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	<b>890</b>	<b>24.199</b>	<b>23.273</b>	<b>105.283</b>	<b>710.917</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	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
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	50	3.800	0.450	24.850	113.000
	Итого за Обед	<b>880</b>	<b>31.825</b>	<b>28.812</b>	<b>117.365</b>	<b>846.154</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	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
Пром.	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	60	4.560	0.540	29.820	135.600
	Итого за Обед	<b>860</b>	<b>28.09</b>	<b>16.15</b>	<b>94.395</b>	<b>617.157</b>
Средние показатели за период		<b>865</b>	<b>35,71</b>	<b>24,19</b>	<b>99,96</b>	<b>759,78</b>

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 свекляная, 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 рецептур согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2022.



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

	8074	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1а-2020	17	4.556	4.641	0.000	61.370
2	Каша молочная*	549/2/1998	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	31.828
5	Фрукт свежий**	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	30	1.861	1.485	24.651	118.470
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>655</b>	<b>17,825</b>	<b>19,02</b>	<b>110,786</b>	<b>680,513</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>655</b>	<b>17,825</b>	<b>19,02</b>	<b>110,786</b>	<b>680,513</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощная закуска ***	25/635/1998	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	399.368
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	53,1	4.036	0.478	26.391	120.005
5	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0.260	0.000	10.625	44.778
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>628</b>	<b>30,957</b>	<b>23,324</b>	<b>124,196</b>	<b>826,204</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>628</b>	<b>30,957</b>	<b>23,324</b>	<b>124,196</b>	<b>826,204</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная	ТТК	160	29.564	10.658	23.883	314.790
2	Молоко сгущенное	1087/98	25	1.800	2.125	14.000	82.000
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	54,2	4.119	0.488	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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>589</b>	<b>36,283</b>	<b>13,271</b>	<b>88,825</b>	<b>617,73</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>589</b>	<b>36,283</b>	<b>13,271</b>	<b>88,825</b>	<b>617,73</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	3.788	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	31.828
6	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>599</b>	<b>24,008</b>	<b>27,198</b>	<b>100,798</b>	<b>764,531</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>599</b>	<b>24,008</b>	<b>27,198</b>	<b>100,798</b>	<b>764,531</b>
<b>Пятница</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощная закуска ***	25/634/1998	35	0.245	0.000	0.630	3.500

2	Плов с курицей	893/2/1998	200	17,274	8,311	43,038	315,761
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	56,4	4,286	0,508	28,031	127,464
4	Чай плодово-ягодный с сахаром****	54-13гн-2020	200	0,320	0,000	11,009	46,218
5	Йогурт фасованный	ТПП	95	2,700	1,200	18,000	94,000
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>586</b>	<b>24,825</b>	<b>10,019</b>	<b>100,708</b>	<b>586,943</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>586</b>	<b>24,825</b>	<b>10,019</b>	<b>100,708</b>	<b>586,943</b>
	Суббота 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	1,800	0,000	16,800	76,000
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	43,2	3,283	0,389	21,470	97,632
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0,200	0,000	7,055	29,448
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>654</b>	<b>19,385</b>	<b>13,842</b>	<b>88,537</b>	<b>545,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>654</b>	<b>19,385</b>	<b>13,842</b>	<b>88,537</b>	<b>545,85</b>
	Понедельник 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"	548/1/1998	200	6,245	8,255	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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>668</b>	<b>19,819</b>	<b>20,079</b>	<b>118,682</b>	<b>754,829</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>668</b>	<b>19,819</b>	<b>20,079</b>	<b>118,682</b>	<b>754,829</b>
	Вторник 2 неделя Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	17	4,556	4,641	0,000	51,370
2	Омлет натуральный на молоке	54-1о-2020	160	13,797	22,452	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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>596</b>	<b>24,42</b>	<b>27,717</b>	<b>61,198</b>	<b>584,791</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>596</b>	<b>24,42</b>	<b>27,717</b>	<b>61,198</b>	<b>584,791</b>
	Среда 2 неделя Завтрак						
1	Запеканка творожная	ТТК	160	29,564	10,658	23,883	314,790
2	Молоко сгущенное	1087/99	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	4,119	0,488	26,937	122,492
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0,200	0,000	7,055	29,448
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>589</b>	<b>36,283</b>	<b>13,271</b>	<b>88,825</b>	<b>617,73</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>589</b>	<b>36,283</b>	<b>13,271</b>	<b>88,825</b>	<b>617,73</b>
	Четверг 2 неделя Завтрак						
1	Овощная закуска ***	25/834/1998	50	0,350	0,000	0,900	5,000
2	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11,049	9,798	9,399	170,032
3	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	185	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	0,263	0,000	7,265	31,828
6	Фрукт свежий**	ТПП	150	0,600	0,000	16,950	69,000
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>752</b>	<b>22,659</b>	<b>14,648</b>	<b>101,432</b>	<b>623,568</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>752</b>	<b>22,659</b>	<b>14,648</b>	<b>101,432</b>	<b>623,568</b>
	Пятница 2 неделя Завтрак						
1	Сыр п/твердых сортов порционный	28/1998	16	4,240	4,319	0,000	57,114
2	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	548/1/1998	200	6,245	8,255	31,235	219,755
3	Йогурт фасованный	ТПП	95	2,700	1,200	18,000	94,000

4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	38,4	2.918	0.346	19.085	86.764
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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>594</b>	<b>19,813</b>	<b>20,27</b>	<b>111,545</b>	<b>731,431</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>594</b>	<b>19,813</b>	<b>20,27</b>	<b>111,545</b>	<b>731,431</b>
	<b>Суббота</b>						
	<b>2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Овощная закуска ***	25/635/1998	25	0.150	0.000	0.725	3.500
2	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
3	Картофельное пюре	946/2/1998	185	3.788	4.595	31.461	175.227
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	29,3	2.227	0.264	14.562	86.218
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
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>614</b>	<b>22,68</b>	<b>30,402</b>	<b>87,797</b>	<b>706,415</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>614</b>	<b>22,68</b>	<b>30,402</b>	<b>87,797</b>	<b>706,415</b>
	<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>		<b>7524</b>	<b>298,957</b>	<b>233,061</b>	<b>1183,329</b>	<b>8040,535</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>7524</b>	<b>298,957</b>	<b>233,061</b>	<b>1183,329</b>	<b>8040,535</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>627</b>	<b>24,91</b>	<b>19,42</b>	<b>98,61</b>	<b>670,04</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>			<b>1</b>	<b>0,78</b>	<b>3,959</b>	

Примечание:

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

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

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

\*\*\*\*Допускается замена ягод в выпечках.