

Андрей



Цикличное 12-дневное меню горячих завтраков для учащихся 5-11 классов на 2023 год.

7344	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный.	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная.	548/2/1998.	200	6.206	8.878	33.692	240.120
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
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
Итого за Завтрак:			620	14,309	12,148	87,727	512,648
Итого за день:			620	14,309	12,148	87,727	512,648
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Котлета из говядины запеченая с соусом сметанным.	ТПП/1044/3/1998	120	15.465	14.314	16.232	255.752
2	Макаронные изделия отварные.	940/2/1998.	180	6.585	4.399	42.013	234.160
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный.	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:			550	26,146	19,163	94,5	650,21
Итого за день:			550	26,146	19,163	94,5	650,21
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка (сырники) творожная/творожно-морковная.	620/3/1998.	130	22.174	16.021	18.552	311.176
2	Соус плодово-ягодный	1090/3/98.	25	0.013	0.000	3.202	13.023
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	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
Итого за Завтрак:			550	26,407	16,426	68,124	524,347
Итого за день:			550	26,407	16,426	68,124	524,347
Четверг							
1 неделя							
Завтрак							
1	Закуска овощная*.	ТПП	20	0.400	1.800	1.720	24.400.
2	Картофельное пюре.	946/2/1998.	180	3.684	4.568	30.589	171.279
3	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	13.835	14.384	12.892	236.502
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			550	20,462	21,022	67,376	531,809
Итого за день:			550	20,462	21,022	67,376	531,809
Пятница							
1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей.	893/2/1998.	200	17.274	8.311	43.038	315.761
2	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай плодово-ягодный.	54-6гн	200	0.320	0.000	8.015	34.248
4	Йогурт фасованный.	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
Итого за Завтрак:			550	24,474	10,006	96,388	568,309
Итого за день:			550	24,474	10,006	96,388	568,309
Суббота							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная.	54-13к	200	11.154	10.450	43.212	303.060
3	Фрукт свежий.	ТПП	150	1.800	0.000	16.800	76.000
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с сахаром.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			590	18,114	13,45	81,977	512,408
Итого за день:			590	18,114	13,45	81,977	512,408
Понедельник							
2 неделя							
Завтрак							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Каша молочная.	548/1/1998.	200	6.245	8.255	31.235	219.755
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай плодово-ягодный.	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5	Фрукт свежий.	ТПП	150	1.350	0.000	12.600	57.000
Итого за Завтрак:			620	15,035	11,525	83,704	489,873

Итого за день:			620	15,035	11,525	83,704	489,873
Вторник 2 неделя Завтрак							
1	Омлет натуральный.	54-1о-2020	150	13.501	20.479	3.567	252.902
2	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон..	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
3	Чай с сахаром.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Фрукт свежий.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
Итого за Завтрак:			560	18,861	21,019	57,392	486,95
Итого за день:			560	18,861	21,019	57,392	486,95
Среда 2 неделя Завтрак							
1	Запеканка (сырники) творожная/творожно-морковная.	54-1т	150	25.365	17.964	20.345	349.207
2	Соус плодово-ягодный.	1090/3/98.	20	0.011	0.000	2.561	10.418
3	Фрукт свежий.	ТПП	150	0.600	0.000	16.950	69.000
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон..	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Чай с сахаром.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	28,456	18,234	61,821	525,873
Итого за день:			550	28,456	18,234	61,821	525,873
Четверг 2 неделя Завтрак							
1	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом.	ТПП/1045/3/1998	125	9.758	10.940	9.294	174.852
2	Макароны отварные.	206/2/2011	180	8.026	5.866	42.013	253.571
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон..	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай с лимоном, с сахаром.	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			550	21,467	17,211	80,937	561,951
Итого за день:			550	21,467	17,211	80,937	561,951
Пятница 2 неделя Завтрак							
1	Каша молочная.	548/1/1998.	200	6.245	8.255	31.235	219.755
2	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4.020	4.095	0.000	54.150
3	Йогурт фасованный	ТПП	95	2.700	1.200	18.000	94.000
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон..	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Чай плодово-ягодный.	54-13гн-2020	200	0.320	0.000	11.009	46.218
Итого за Завтрак:			550	16,325	13,91	80,124	504,523
Итого за день:			550	16,325	13,91	80,124	504,523
Суббота 2 неделя Завтрак							
1	Котлета куриная запеченая с соусом сметанным.	ТПП/1044/3/1998	140	14.145	16.128	14.114	258.422
2	Картофельное пюре.	946/2/1998.	180	3.684	4.568	30.589	171.279
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон..	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с сахаром.	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	20,309	20,966	66,668	526,949
Итого за день:			550	20,309	20,966	66,668	526,949
ИТОГО ЗА Завтрак:			6840	250,365	195,08	926,738	6395,85
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			6840	250,365	195,08	926,738	6395,85
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			570	20,86	16,26	77,23	532,99
СООТНОШЕНИЕ:					1	0,779	3,702

Примечание:

1	*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 морковная.
2	Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, ячневая, кукурузная, хлопья "Геркулес"
3	Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения
4	Допускается добавление блюд в меню
5	Допускается использование рецептур из указанной ниже литературы
Литература (сборники рецептур):	
1	Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998
2	Издательство "Дели принт", Москва, 2011
3	Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002
4	Издательство "Дели плюс", Москва, 2011
5	Издательство "Академия", Москва, 2014
6	Издательство "Харвест", Минск, 2006
7	Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016
8	Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020
9	Издательство "Гидрометеиздат", Санкт-Петербург, 2000
10	Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018

Цикличное 12-дневное меню горячих обедов для учащихся 5-11 классов на 2023 год.



7345	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	54-13з	30	0.484	1.499	3.076 27.155
2	Щи из свежей капусты, с картофелем.	282/3/1998.	250	2.044	5.040	11.812 98.480
3	Котлета куриная тушенная в томатном соусе.	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384 219.906
4	Картофельное пюре.	946/2/1998.	180	3.684	4.568	30.589 171.279
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	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
Итого за Обед:			820	24	23,856	105,695 716,664
Итого за день:			820	24	23,856	105,695 716,664
Вторник						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	320/2011 Т	40	0.659	0.051	3.547 16.720
2	Суп из овощей с зеленым горошком.	99/2017 Т	250	1.913	5.071	13.159 102.992
3	Рагу из мяса птицы.	887/3/1998.	250	20.237	9.719	30.883 285.241
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820 135.600
5	Компот из сухофруктов.	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570 114.450
Итого за Обед:			800	28,009	15,381	105,979 655,003
Итого за день:			800	28,009	15,381	105,979 655,003
Среда						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	25/635/1998.	20	0.120	0.000	0.580 2.800
2	Суп картофельный с макаронными изделиями.	307/3/1998.	250	2.900	2.413	23.475 123.428
3	Печень по-строгановски.	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159 198.610
4	Гречка отварная.	931/3/1998.	180	10.227	6.293	46.230 282.068
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850 113.000
6	Компот плодово-ягодный.	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230 69.650
Итого за Обед:			800	30,537	22,106	119,524 789,556
Итого за день:			800	30,537	22,106	119,524 789,556
Четверг						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	25/634/1998.	15	0.105	0.000	0.270 1.500
2	Борщ с капустой и картофелем.	262/1998.	250	2.251	5.956	15.644 123.152
3	Рыба тушенная в сметанном соусе.	232/2017 Т	100	11.410	10.822	5.708 166.340
4	Рис отварной.	934/3/1998.	200	4.971	3.606	52.266 261.405
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	40	3.040	0.360	19.880 90.400
6	Компот плодово-ягодный.	54-1хн-2020	200	0.200	0.000	16.570 67.850
Итого за Обед:			805	21,977	20,744	110,338 710,647
Итого за день:			805	21,977	20,744	110,338 710,647
Пятница						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	320/2011 Т	50	0.823	0.063	4.433 20.900
2	Рассольник ленинградский.	76/2011	255	2.205	6.130	20.260 141.400
3	Жаркое по-домашнему.	820/3/1998.	235	12.683	16.121	29.017 300.506
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820 135.600
5	Компот из кураги.	1113/3/98г.	200	1.024	0.000	26.954 109.444
Итого за Обед:			800	21,295	22,854	110,484 707,85
Итого за день:			800	21,295	22,854	110,484 707,85
Суббота						
1 неделя						
Обед						
1	Закуска овощная*	25/635/1998	20	0.140	0.000	0.360 2.000
2	Щи из свежей капусты, с картофелем.	282/3/1998.	250	2.143	5.939	11.736 106.810
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159 198.610
4	Макаронные изделия оварные.	940/2/1998.	180	6.585	4.399	42.013 234.160
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850 113.000
6	Кисель плодово-ягодный.	54-22хн	200	1.926	0.000	38.798 164.310
Итого за Обед:			800	27,924	23,738	124,916 818,89
Итого за день:			800	27,924	23,738	124,916 818,89
Понедельник						
2 неделя						
Обед						
1	Суп гороховый.	306/3/1998.	250	5.900	5.375	21.120 153.850
2	Плов с курицей.	893/2/1998.	250	21.592	10.389	53.798 394.701
3	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820 135.600
4	Компот плодово-ягодный.	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230 69.650
5	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке.	ТПП	40	2.170	9.415	19.880 173.600

Итого за Обед:			800	34,382	25,719	141,848	927,401
Итого за день:			800	34,382	25,719	141,848	927,401
Вторник							
2 неделя							
Обед							
1	Закуска овощная*	25/635/1998.	50	0.300	0.000	1.450	7.000
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	307/3/1998.	250	2.900	2.413	23.475	123.428
3	Жаркое по-домашнему.	820/3/1998.	240	14.065	17.235	29.191	316.046
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Кисель плодово-ягодный.	54-23хн	200	0.246	0.000	13.598	56.310
Итого за Обед:			800	22,071	20,188	97,534	638,384
Итого за день:			800	22,071	20,188	97,534	638,384
Среда							
2 неделя							
Обед							
1	Закуска овощная*.	ТПП	15	0.300	1.350	1.290	18.300
2	Борщ с капустой и картофелем.	262/1998.	250	2.251	5.956	15.644	123.152
3	Картофельное пюре.	946/2/1998.	180	3.684	4.568	30.589	171.279
4	Котлета куриная тушеная в томатном соусе.	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот из сухофруктов.	54-1хн	200	0.800	0.000	23.986	96.180
Итого за Обед:			805	23,799	24,623	104,773	719,217
Итого за день:			805	23,799	24,623	104,773	719,217

Четверг							
2 неделя							
Обед							
1	Закуска овощная*.	1070/3/1998.	20	0.352	2.010	2.195	28.123
2	Суп из овощей с зеленым горошком.	99/2017 Т	250	1.913	5.071	13.159	102.992
3	Курица тушеная с морковью.	303/2011	100	13.966	6.948	4.921	137.827
4	Гречка отварная.	931/3/1998.	180	10.227	6.293	46.230	282.068
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот плодово-ягодный.	54-1хн-2020.	200	0.160	0.000	17.230	69.650
Итого за Обед:			800	30,418	20,772	108,585	733,66
Итого за день:			800	30,418	20,772	108,585	733,66
Пятница							
2 неделя							
Обед							
1	Закуска овощная*.	25/634/1998	40	0.280	0.000	0.720	4.000
2	Щи из свежей капусты, с картофелем.	282/3/1998.	250	2.143	5.939	11.736	106.810
3	Рагу овощное с мясом птицы.	887/3/1998.	250	19.647	9.671	30.873	282.417
4	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из кураги.	54-2хн	200	1.040	0.000	20.166	82.330
Итого за Обед:			800	27,67	16,15	93,315	611,157
Итого за день:			800	27,67	16,15	93,315	611,157
Суббота							
2 неделя							
Обед							
1	Закуска овощная*.	25/635/1998.	20	0.120	0.000	0.580	2.800
2	Суп гороховый.	54-8с	250	6.167	5.388	23.709	164.772
3	Рыба тушеная в томате с овощами.	640/3/1998.	100	11.663	7.499	4.835	133.239
4	Рис отварной.	934/3/1998.	180	4.450	4.255	46.685	242.840
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный/батон.	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Кисель плодово-ягодный.	54-23хн	200	0.246	0.000	13.598	56.310
Итого за Обед:			800	26,446	17,592	114,257	712,961
Итого за день:			800	26,446	17,592	114,257	712,961
ИТОГО ЗА ОБЕД:			9630	318,528	253,723	1337,248	8741,39
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			9630	318,528	253,723	1337,248	8741,39
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			802.5	26,54	21,14	111,44	728,45
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,797	4,199	

Примечание:

* 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

1 морковная.

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

3 Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения

4 Допускается добавление блюд в меню

5 Допускается использование рецептур из указанной ниже литературы

Литература (сборники рецептур):

1	Издательство "Дело и Сервис", Москва, 1998
2	Издательство "Дели принт", Москва, 2011
3	Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002
4	Издательство "Дели плюс", Москва, 2011
5	Издательство "Академия", Москва, 2014
6	Издательство "Харвест", Минск, 2006
7	Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016
8	Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора", Новосибирск, 2020
9	Издательство "Гидрометеоздат", Санкт-Петербург, 2000
10	Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018