

Согласовано

Утверждаю

Директор БУ «Специализированная
и общеобразовательная школа №103»

И.В. Воронцова

Циклическое меню завтраков для учащихся 5-11 классов
на 2025 уч. год.

9686	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник						
1 неделя						
Завтрак						
1 Сосиски отварные	715/1998.	105	12.040	23.625	8.065	253.050
2 Макароны изделия отварные	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3 Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4 Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5 Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:		550	23,488	28,382	99,842	705,686
Итого за день:		550	23,488	28,382	99,842	705,686
Вторник						
1 неделя						
Завтрак						
1 Плов с курицей	893/2/1998.	250	17.893	21.692	54.004	482.381
2 Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3 Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4 Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:		550	25,723	28,337	120,994	865,129
Итого за день:		550	25,723	28,337	120,994	865,129
Среда						
1 неделя						
Завтрак						
1 Запеканка творожная	ТТК	145	26.792	9.659	21.644	285.278
2 Соус клубничный	1090/98.	20	0.038	0.000	8.349	34.048
3 Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4 Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
5 Фрукт свежий**	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
Итого за Завтрак:		555	31,39	10,109	80,712	538,144
Итого за день:		555	31,39	10,109	80,712	538,144
Четверг						
1 неделя						
Завтрак						
1 Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	13.449	11.698	12.659	212.132
2 Гречка отварная	931/3/1998.	180	10.328	4.874	46.732	271.694
3 Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4 Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
Итого за Завтрак:		550	27,873	17,022	95,37	643,164
Итого за день:		550	27,873	17,022	95,37	643,164
Пятница						
1 неделя						
Завтрак						
1 Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2 Рис отварной	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
3 Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4 Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:		550	22,208	15,651	92,481	594,372
Итого за день:		550	22,208	15,651	92,481	594,372
Суббота						
1 неделя						
Завтрак						
1 Гуляш из говядины	827/3/98.	90	11.977	14.078	6.519	194.761
2 Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.682	2.358	36.070	171.637
3 Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4 Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5 Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:		550	21,545	26,256	96,239	688,996
Итого за день:		550	21,545	26,256	96,239	688,996
Понедельник						
2 неделя						
Завтрак						
1 Сосиски отварные	715/1998.	105	12.040	23.625	8.065	253.050

2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	23,488	28,382	99,842	705,686
Итого за день:			550	23,488	28,382	99,842	705,686
Вторник 2 неделя							
Завтрак							
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Гречка отварная	931/3/1998.	180	10.328	4.874	46.732	271.694
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	28,052	17,713	92,021	634,048
Итого за день:			550	28,052	17,713	92,021	634,048
Среда 2 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей	893/2/1998.	250	16.782	20.658	55.294	473.805
2	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
3	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			550	24,708	27,303	126,634	874,403
Итого за день:			550	24,708	27,303	126,634	874,403
Четверг 2 неделя							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	140	13.445	10.202	13.618	202.264
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.682	2.358	36.070	171.637
3	Хлеб пшеничный	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
Итого за Завтрак:			580	21,95	13,1	86,773	541,329
Итого за день:			580	21,95	13,1	86,773	541,329
Пятница 2 неделя							
Завтрак							
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.724	12.389	13.384	219.906
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	24,368	15,796	87,755	585,592
Итого за день:			550	24,368	15,796	87,755	585,592
Суббота 2 неделя							
Завтрак							
1	Фрикасе из курицы	599/2022	90	11.071	13.213	7.661	193.720
2	Рис отварной	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром*	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	50	3.201	4.415	19.502	130.582
6	Повидло	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
Итого за Завтрак:			560	21,372	20,71	107,2	696,118
Итого за день:			560	21,372	20,71	107,2	696,118
ИТОГО ЗА Завтрак:			6645	296,165	248,761	1185,863	8072,667
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			6645	296,165	248,761	1185,863	8072,667
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			553.75	24,68	20,73	98,82	672,72
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,84	4,004	

**Цикличное меню обедов для учащихся 5-11 классов
на 2025 уч. год.**

Понедельник 1 неделя							
Обед							
1	Овощная закуска***	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Жаркое по-домашнему из курицы	820/3/1998.	200	12.742	17.110	22.638	290.273
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот плодово-ягодный*	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
6	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Обед:			815	23,432	38,05	96,367	809,933
Итого за день:			815	23,432	38,05	96,367	809,933
Вторник 1 неделя							
Обед							
1	Овощная закуска***	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	250	5.102	9.619	13.955	160.928

3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	200	16.128	13.386	24.570	277.168
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		800	27,823	33,006	105,254	812,236
	Итого за день:		800	27,823	33,006	105,254	812,236
	Среда						
	1 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с гречками	306/3/1998.	250	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	180	3.872	3.026	31.299	160.982
5	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
6	Компот плодово-ягодный*	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		865	32,739	26,764	112,837	804,927
	Итого за день:		865	32,739	26,764	112,837	804,927
	Четверг						
	1 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	250	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998.	180	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром*	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		870	29,586	31,378	103,966	809,422
	Итого за день:		870	29,586	31,378	103,966	809,422
	Пятница						
	1 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками	307/3/1998.	250	6.343	4.084	23.569	152.821
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	250	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный	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:		860	25,324	28,5	114,965	797,716
	Итого за день:		860	25,324	28,5	114,965	797,716
	Суббота						
	1 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	225	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ТТК	200	15.041	14.558	23.563	284.922
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот плодово-ягодный с сахаром*	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
6	Кондитерские изд. в ассортименте	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Обед:		800	26,565	32,675	107,807	855,82
	Итого за день:		800	26,565	32,675	107,807	855,82
	Понедельник						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	250	5.102	9.619	13.955	160.928
3	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
4	Рис отварной	934/3/1998.	180	4.484	2.812	47.192	232.018
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Кисель плодово-ягодный*	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
	Итого за Обед:		870	27,447	32,924	125,04	903,811
	Итого за день:		870	27,447	32,924	125,04	903,811
	Вторник						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	54-13з	100	1.899	5.450	9.228	91.979
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998.	250	10.563	9.408	26.400	229.441
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998.	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	180	3.872	3.026	31.299	160.982
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		860	32,616	27,748	115,177	823,167
	Итого за день:		860	32,616	27,748	115,177	823,167
	Среда						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Свекольник с фрикадельками	95/2018.	250	5.785	7.312	18.372	159.318
3	Паста сливочная с говядиной	406/2022	200	14.831	24.232	31.584	401.088

4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот плодово-ягодный*	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		800	25,966	36,999	99,727	823,548
	Итого за день:		800	25,966	36,999	99,727	823,548
	Четверг						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	282/3/1998.	250	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Рагу овощное с мясом птицы	887/3/1998.	250	13.629	18.871	32.512	347.330
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот плодово-ягодный с сахаром*	54-1хн-2020	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		850	24,278	38,999	93,81	808,021
	Итого за день:		850	24,278	38,999	93,81	808,021
	Пятница						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998.	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Фрикасе из курицы	599/2022	100	13.346	15.513	7.748	223.845
4	Картофельное пюре	946/2/1998.	180	3.872	3.026	31.299	160.982
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		860	28,379	34,61	119,311	884,662
	Итого за день:		860	28,379	34,61	119,311	884,662
	Суббота						
	2 неделя						
	Обед						
1	Овощная закуска***	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп картофельный на курином бульоне	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Капуста тушеная с мясом	440/3/1998.	240	15.867	21.274	23.859	342.665
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный с сахаром*	1203/3/1998г	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		850	27,929	33,374	104,192	806,674
	Итого за день:		850	27,929	33,374	104,192	806,674
	ИТОГО ЗА Обед:		10100	332,084	395,027	1298,453	9939,937
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		10100	332,084	395,027	1298,453	9939,937
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		841.67	27,67	32,92	108,2	828,33
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,19	3,91	

*Для приготовления горячих (холодных) напитков, соусов используются свежемороженые ягоды и фрукты в ассортименте.

**Фрукт свежий: яблоки, мандарины, апельсины, груши.

***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