

УТВЕРЖДАЮ



Циклическое меню для организации питания обучающихся 5-11 классов на 2025-2026 г.

9470	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность	
Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Колбасные изделия отварные с маслом	715/1998.	105	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	15,371	13,051	94,738	554,836
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	250	6.108	6.255	13.621	132.734
3	Жаркое по-домашнему из курицы (филе птицы)	820/3/1998.	200	12.742	17.110	22.638	290.273
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Обед:			835	25,052	38,235	97,353	821,072
Вторник 1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)	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/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
4	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			550	25,723	28,337	120,994	865,129
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Суп картофельный на курином бульоне	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Каша гречневая с мясом по-купечески	ГТК	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 (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			800	28,609	29,952	116,589	829,349
Среда 1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожная	ГТК	150	27.716	9.991	22.390	295.112
2	Соус (сироп) фруктово-ягодный/шоколадный	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 с сахаром/фруктово-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:			560	32,314	10,441	81,458	547,978
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	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 (филе горбуши)	640/3/1998.	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			850	33,233	26,755	115,052	815,149
Четверг 1 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Тефтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	110	13.299	10.632	12.126	199.755
3	Гречка отварная с маслом	931/3/1998.	150	8.526	5.125	38.545	234.075
4	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.129	46.338
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	30,482	20,422	111,301	747,738
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	334/2011.	100	1.466	2.920	8.399	64.865
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	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 с маслом	940/3/1998.	180	6.605	3.677	42.182	228.425
5	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
6	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
Итого за Обед:			870	29,627	32,098	104,582	818,709
Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.736	2.705	39.275	196.393

3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	40	2.170	9.415	19.880	173.600
Итого за Завтрак:			550	23,512	24,751	103,669	726,919
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	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(филе курицы)	887/3/1998.	250	15.948	20.974	31.078	370.097
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			860	27,643	30,603	113,531	820,483
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Гудяш из говядины	827/3/98.	90	11.977	14.078	6.519	194.761
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.657	3.806	35.689	183.142
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
Итого за Завтрак:			565	22,66	27,839	103,313	734,401
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	56/2017	100	1.091	2.810	8.278	61.798
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998.	225	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Каша гречневая с курицей по-купечески	ГТК	200	15.041	14.558	23.563	284.922
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.100	0.000	15.930	65.450
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Обед:			800	26,565	32,675	107,807	855,82
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	54-1з-2020	10	2.680	2.730	0.000	36.100
2	Колбасные изделия отварные с маслом	715/1998.	105	0.853	5.517	0.260	55.605
3	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
4	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
5	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
6	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	15,371	13,051	94,738	554,836
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Печень по-строгановски	748/3/1998.	100	13.330	12.950	7.159	198.610
4	Рис отварной с маслом	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 фруктово-ягодный с сахаром	1131/3/98.	200	0.129	0.040	23.548	96.620
Итого за Обед:			860	27,466	35,251	116,621	888,962
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 с маслом	931/3/1998.	180	10.277	5.583	46.481	276.881
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			555	28,381	18,467	94,255	650,535
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	54-13з	100	1.899	5.450	9.228	91.979
2	Суп гороховый с гречками	306/3/1998.	250	11.231	8.834	34.150	255.962
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	640/3/1998.	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	946/2/1998.	150	3.226	2.882	26.059	137.304
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
Итого за Обед:			830	32,638	27,03	117,687	826,01
Среда 2 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей(филе курицы)	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 с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
4	Закуска овощная (салат)	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			550	24,708	27,303	126,634	874,403
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	130/3/1998.	100	1.550	5.005	9.951	90.292
2	Суп из овощей на курином бульоне	54-5с	250	5.263	6.283	21.237	157.797
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 фруктово-ягодный с сахаром	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			800	25,444	35,97	102,592	822,027
Четверг 2 неделя							
Завтрак							
1	Тефтели(биточки) тушеные в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13.267	9.521	12.595	191.357
2	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998.	180	3.669	3.082	35.880	177.390
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54/3гн/2020	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			560	21,759	13,143	85,56	536,175
Обед							
1	Закуска овощная (салат)	1070/3/1998.	100	1.759	10.050	10.975	140.617

2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998.	250	5.090	9.628	10.503	147.224
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	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 фруктово-ягодный с сахаром	54-1хн-2020	200	0.080	0.000	15.870	63.950
	Итого за Обед:		850	24,358	38,999	94,71	812,121
	Пятница 2 неделя						
	Завтрак						
1	Котлета куриная тушенная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	110	13.606	12.181	12.609	214.478
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998.	150	5.514	2.824	35.227	188.533
3	Хлеб пшеничный	ТПП	55	4.180	0.495	27.335	124.300
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-2гн-2020	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Кондитерское изделие в инд.упаковке	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
	Итого за Завтрак:		550	25,67	24,915	102,106	730,359
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	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	Каша гречневая с мясом по-купечески	ТТК	225	18.144	15.059	27.642	311.815
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	1113/3/98	200	0.640	0.000	28.570	114.450
	Итого за Обед:		805	29,305	31,13	107,906	811,65
	Суббота 2 неделя						
	Завтрак						
1	Фрикасе из курицы	599/2022	90	12.012	13.961	6.973	201.460
2	Рис отварной с маслом	934/3/1998.	150	3.736	2.705	39.275	196.393
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с сахаром/фруктово-ягодный с сахаром	54-13гн-2020	200	0.296	0.000	11.405	47.298
5	Блинчики	ТПП	50	3.201	4.415	19.502	130.582
6	Гастрономическая закуска (сыр п/твердых сортов, масло сливочное, повидло)	ТПП	10	0.040	0.000	6.530	24.700
7	Фрукт свежий	ТПП	140	0.560	0.000	15.820	64.400
	Итого за Завтрак:		670	22,125	21,351	114,415	732,633
	Обед						
1	Закуска овощная (салат)	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 тушенная с мясом	440/3/1998	240	15.867	21.274	23.859	342.665
4	Хлеб пшеничный	ТПП	70	5.320	0.630	34.790	158.200
5	Компот фруктово-ягодный с сахаром	1203/3/1998г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		860	28,689	33,464	109,162	829,274
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			288,076	243,071	1233,181	8255,942
	ИТОГО ЗА ОБЕД:			338,629	392,162	1303,592	9950,626
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			626,705	635,233	2536,773	18206,568
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			52,23	52,94	211,4	1517,21
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,014	4,047	

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для приготовления молчных блюд используется крупа манная, рисовая, пшеничная, ячневая, овсяные хлопья "Геркулес"
 Допускается дополнять меню фруктами и йогуртными продуктами

Все блюда входящие в состав меню могут быть заменены в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и требования к меню (приложение 3 Контракта), объемно-планировочными решениями пищеблока учреждения, наличием необходимого технологического оборудования и по согласованию с Заказчиком