

Согласовано



Утверждаю



**Цикльное меню завтраков и обедов для учащихся 5-11 классов
на 2025 -2026 уч.г.**

	10111	Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Понедельник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Сосиски отварные с огурцом и сыром	593/2024	100	9.880	19.725	5.550	216.050
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/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Кондитерское изделие	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
Итого за Завтрак:			560	22,897	29,147	105,276	779,216
Обед							
1	Овощная закуска*	9/2018.	100	0.300	8.000	1.372	78.412
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998	250	6.088	6.250	23.475	170.895
3	Жаркое из курицы	820/3/1998	250	15.927	21.388	28.298	362.841
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный с сахаром**	1203/3/199	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			860	26,875	36,178	97,935	807,598
Итого за день:			1420	49,772	65,325	203,211	1586,814
Вторник							
1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей	672/2024	250	17.391	22.618	47.919	464.289
2	Овощная закуска*	25/634/199	50	0.350	0.000	0.900	5.000
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	21,741	23,068	80,724	611,737
Обед							
1	Овощная закуска*	25/634/199	100	0.700	0.000	1.800	10.000
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-	ТТК	200	15.378	13.157	21.316	258.982
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:			810	26,38	23,316	95,461	679,96
Итого за день:			1360	48,121	46,384	176,185	1291,697
Среда							
1 неделя							
Завтрак							
1	Запеканка творожно-морковная	ТТК	140	17.164	10.204	22.905	202.168
2	Соус плодово-ягодный**	1090/98.	40	0.076	0.000	16.698	68.096
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.108	0.000	10.640	43.500
5	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	95	2.300	2.500	16.600	100.000
6	Кондитерское изделие	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
Итого за Завтрак:			550	24,949	14,594	113,859	633,934
Обед							
1	Овощная закуска*	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп гороховый с гречками	306/3/1998	250	11.611	8.879	36.635	267.262
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	100	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Картофельное пюре	946/2/1998	180	3.872	3.026	31.299	160.982
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			880	31,328	24,795	122,842	819,426
Итого за день:			1430	56,277	39,389	236,701	1453,36
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	Каша гречневая с овощами	752/2024	180	7.019	5.419	32.018	204.399
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
	Итого за Завтрак:		550	24,468	17,567	79,576	570,949
	Обед						
1	Овощная закуска*	25/635/199	100	0.600	0.000	2.900	14.000
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	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-	200	0.100	0.000	15.930	65.450
	Итого за Обед:		860	28,06	28,368	94,457	741,557
	Итого за день:		1410	52,528	45,935	174,033	1312,506
	Пятница						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Плов из говядины	585/2024	250	18.285	19.361	51.412	445.903
2	Овощная закуска*	25/634/199	50	0.350	0.000	0.900	5.000
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	Итого за Завтрак:		550	22,635	19,811	84,217	593,351
	Обед						
1	Овощная закуска*	25/634/199	100	0.700	0.000	1.800	10.000
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	25,872	23,495	116,271	760,201
	Итого за день:		1410	48,507	43,306	200,488	1353,552
	Суббота						
	1 неделя						
	Завтрак						
1	Говядина тушеная с картофелем	577/2024	240	14.012	17.238	28.721	314.125
2	Овощная закуска*	25/635/199	30	0.180	0.000	0.870	4.200
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Кондитерское изделие	ТПП	35	2.170	9.415	19.880	173.600
5	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
	Итого за Завтрак:		550	19,982	27,058	81,885	635,043
	Обед						
1	Овощная закуска*	ТТК	100	1.700	1.841	4.797	45.457
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998	225	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Плов с курицей	893/2/1998	200	14.314	17.353	43.203	385.905
4	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
5	Компот плодово-ягодный**	54-1хн-	200	0.180	0.000	16.070	65.850
6	Кондитерское изделие	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
	Итого за Обед:		800	26,527	34,501	124,106	940,862
	Итого за день:		1350	46,509	61,559	205,991	1575,905
	Понедельник						
	2 неделя						
	Завтрак						
1	Гуляш из мяса птицы	673/2024	100	12.074	12.372	4.484	177.141
2	Рис отварной с овощами	759/2024	180	4.041	5.935	40.743	232.180
3	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
4	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
5	Кондитерское изделие	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
	Итого за Завтрак:		540	20,539	20,062	92,053	627,419
	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	Каша гречневая с овощами	752/2024	180	7.019	5.419	32.018	204.399
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	1203/3/199	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		870	29,853	35,491	101,288	839,422
	Итого за день:		1410	50,392	55,553	193,341	1466,841
	Вторник						
	2 неделя						

Завтрак							
1	Жаркое из курицы	820/3/1998	250	13.493	19.191	29.588	338.206
2	Кондитерское изделие	ТПП	40	2.170	9.415	19.880	173.600
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	20,423	29,146	86,343	676,854
Обед							
1	Овощная закуска*	25/634/199	100	0.700	0.000	1.800	10.000
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	31,417	22,298	107,749	741,188
Итого за день:			1410	51,84	51,444	194,092	1418,042
Среда							
2 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей	893/2/1998	250	16.782	20.658	55.294	473.805
2	Овощная закуска*	25/634/199	55	0.385	0.000	0.990	5.500
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.108	0.000	10.640	43.500
Итого за Завтрак:			550	20,695	21,063	89,289	624,505
Обед							
1	Овощная закуска*	147/2018.	100	0.152	5.005	0.494	47.515
2	Свекольник с фрикадельками	95/2018.	250	5.785	7.312	18.372	159.318
3	Гуляш из говядины	579/2024	100	11.715	11.965	5.302	169.915
4	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	180	6.644	2.957	42.466	223.238
5	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
6	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-	200	0.100	0.000	15.930	65.450
Итого за Обед:			880	28,196	27,689	107,414	778,436
Итого за день:			1430	48,891	48,752	196,703	1402,941
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/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
Итого за Завтрак:			580	21,95	13,1	86,773	541,329
Обед							
1	Овощная закуска*	25/634/199	100	0.700	0.000	1.800	10.000
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**	1203/3/199	200	0.000	0.000	14.970	59.850
Итого за Обед:			850	23,219	28,949	84,635	677,404
Итого за день:			1430	45,169	42,049	171,408	1218,733
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	Каша гречневая с овощами	752/2024	180	7.019	5.419	32.018	204.399
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
Итого за Завтрак:			550	24,743	18,258	77,307	566,753
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:			1410	53,122	52,868	196,618	1451,415
Суббота							
2 неделя							
Завтрак							

1	Курица тушеная с морковью в сметанном соусе	303/2011	120	11.827	15.171	6.315	208.592
2	Рис отварной с овощами	759/2024	180	4.041	5.935	40.743	232.180
3	Хлеб пшеничный	ТПП	50	3.800	0.450	24.850	113.000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.108	0.000	10.640	43.500
	Итого за Завтрак:		550	19,776	21,556	82,548	597,272
	Обед						
1	Овощная закуска*	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп картофельный на курином	247/2022	250	5.888	6.565	25.290	178.041
3	Говядина тушеная с капустой	576/2024	240	15.587	12.937	21.553	257.412
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный**	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
	Итого за Обед:		850	27,649	25,037	101,886	721,421
	Итого за день:		1400	47,425	46,593	184,434	1318,693
	ИТОГО ЗА Завтрак:		6630	264,798	254,43	1059,85	7458,362
	ИТОГО ЗА Обед:		10240	333,755	344,727	1273,355	9392,137
	ИТОГО ЗА ПЕРИОД:		16870	598,553	599,157	2333,205	16850,499
	СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:		1405.83	49,88	49,93	194,43	1404,21
	СООТНОШЕНИЕ:			1	1,001	3,898	

*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

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

Примечание: Допускается изменение выходов блюд в сторону увеличения, допускается добавление блюд в меню.