

Циклическое меню для учащихся 1-4 классов на 2024 год БОУ СОШ № 38 Усть-Ижма

№ п/п	Наименование блюда	Номер по сборнику рецептов	Выход основной	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	15	4,020	4,095	0,000	54,150
2	Каша молочная с маслом(жидкая) <sup>2</sup>	54Б/2/1998	200	6,206	8,878	33,692	240,120
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	45	3,420	0,405	22,365	101,700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>2</sup>	54/3гн/2020	200	0,263	0,000	7,265	31,828
5	Фрукт свежий <sup>2</sup>	ТПП	100	0,400	0,000	11,300	46,000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>14,309</b>	<b>13,378</b>	<b>74,622</b>	<b>413,798</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	1070/3/1998	60	1,055	6,030	6,585	84,371
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998	205	4,188	8,178	8,595	123,305
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	120	13,724	12,389	13,384	219,906
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998	150	3,072	3,687	25,518	141,761
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
6	Компот из кураги	1113/3/98г	200	1,024	0,000	26,954	109,144
<b>Итого за Обед:</b>			<b>775</b>	<b>26,103</b>	<b>30,644</b>	<b>100,916</b>	<b>769,187</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Тфтели(биточки) тушеные в сметанном соусе с томатом	ТПП/1045/3/1998	120	11,049	9,798	9,399	170,032
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/2/1998	150	5,456	6,265	34,774	199,454
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>2</sup>	54-13гн-2020	200	0,200	0,000	10,049	41,418
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>18,985</b>	<b>14,333</b>	<b>69,132</b>	<b>478,704</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	320/2011 Т	60	0,988	0,076	5,320	25,080
2	Салатыники (фрикадельками(со сметаной)	95/2018	215	5,431	6,605	15,811	141,728
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998	200	15,718	7,737	24,698	225,931
4	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	80	6,080	0,720	39,750	180,800
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0,640	0,000	28,570	114,150
<b>Итого за Обед:</b>			<b>755</b>	<b>28,857</b>	<b>15,138</b>	<b>114,159</b>	<b>688,041</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Закуска творожная(сырники)(п/ф)	ТПК	150	27,716	9,991	22,390	295,112
2	Молоко огущенное/соус плодово-ягодный <sup>2</sup>	1087/98	10	0,720	0,850	5,600	32,800
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	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	Йогурт фасованный	ТПП	95	2,700	1,200	18,000	94,000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>34,756</b>	<b>12,446</b>	<b>75,41</b>	<b>553,06</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	54/2011	60	1,725	2,997	9,808	72,116
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	307/3/1998	200	4,870	5,080	18,780	137,435
3	Котлета курица/говядина запеченая	ТПП	90	15,000	9,899	14,400	206,690
4	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	150	8,526	5,125	38,545	234,072
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>2</sup>	54-1хн-2020	200	0,100	0,000	15,930	65,450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>740</b>	<b>33,261</b>	<b>23,461</b>	<b>117,343</b>	<b>806,163</b>
<b>Четверг</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-1з-2020	10	2,680	2,730	0,000	36,100
2	Каша молочная с маслом(жидкая) <sup>2</sup>	54Б/1/1998г.	220	8,127	7,753	42,444	272,938
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	45	3,420	0,405	22,365	101,700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>2</sup>	54/3гн/2020	200	0,263	0,000	7,265	31,828
5	Фрукт свежий <sup>2</sup>	ТПП	100	0,800	0,000	8,600	38,000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>575</b>	<b>15,29</b>	<b>10,888</b>	<b>80,674</b>	<b>480,566</b>

<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	1070/3/1998	60	1,055	6,030	6,385	84,371
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998	205	4,197	8,170	11,402	134,437
3	Рыба тушеная в сметанном соусе	232/2017 Т	90	10,234	9,704	5,137	149,237
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150	3,711	3,426	38,946	301,465
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	35	2,660	0,315	17,395	79,100
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0,200	0,000	16,370	67,850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>740</b>	<b>22,057</b>	<b>27,645</b>	<b>96,035</b>	<b>716,46</b>
<b>Пятница 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Плов с курицей(филе курицы)	892/2/1998	200	17,274	8,311	43,038	315,761
2	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
3	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2(20)	200	0,320	0,000	11,009	46,218
4	Фрукт свежий <sup>4</sup>	ТПП	100	0,400	0,000	11,300	46,000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>530</b>	<b>20,274</b>	<b>8,581</b>	<b>80,257</b>	<b>475,779</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	320/2011 Т	60	0,988	0,076	5,320	25,080
2	Сырный суп на курином бульоне(со сметаной)	95/2018	205	4,564	8,388	16,107	153,740
3	Жаркое по-домашнему	820/5/1998	220	13,765	16,403	26,411	295,873
4	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	54	4,119	0,488	26,937	122,492
5	Сок фруктовый/ компот плодово-ягодный <sup>3</sup>	ТПП	200	1,000	0,000	28,000	112,000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>739</b>	<b>24,436</b>	<b>25,155</b>	<b>102,775</b>	<b>710,185</b>
<b>Суббота 1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бифстроганив	736/3/1998	90	13,781	19,018	6,719	246,670
2	Макаронные изделия отварные с маслом	940/3/1998	165	6,016	4,331	38,365	216,672
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	45	3,420	0,405	22,365	101,700
4	Какао с молоком	1222/2/1998	200	3,046	3,420	14,304	100,880
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>26,263</b>	<b>27,174</b>	<b>81,753</b>	<b>665,922</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	1072/2/1998	60	1,015	5,994	6,792	84,407
2	Щи из свежей капусты, с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998	205	4,188	8,178	8,595	123,305
3	Сладки из печени запеченные	850/2/1998	105	17,980	18,049	12,320	281,740
4	Картофель отварной, с маслом	423/3/1998	130	3,037	3,775	29,582	137,412
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
6	Кисель плодово-ягодный <sup>3</sup>	1131/3/98	200	0,096	0,000	31,460	121,020
<b>Итого за Обед:</b>			<b>760</b>	<b>29,356</b>	<b>36,356</b>	<b>108,629</b>	<b>858,284</b>
<b>Понедельник 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Сыр п/твердых сортов порционный	54-13-2020	10	2,680	2,730	0,000	36,300
2	Кефир молочная с маслом(жидкая) <sup>2</sup>	548/1/1998г.	200	2,695	8,775	35,967	254,233
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	50	3,800	0,450	24,850	113,000
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54/3гн-2020	200	0,263	0,000	7,265	31,828
5	Фрукт свежий <sup>4</sup>	ТПП	100	0,400	0,000	11,300	46,000
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>14,838</b>	<b>11,955</b>	<b>79,382</b>	<b>481,161</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	334/2011	60	0,880	1,732	5,039	38,919
2	Суп гороховый с фрикадельками	306/3/1998	215	8,204	6,049	18,343	158,528
3	Печень по-строганивски	748/3/1998	90	11,997	11,655	6,443	178,749
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150	3,711	3,426	38,946	301,465
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	18,760	92,400
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0,100	0,000	15,930	65,450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>755</b>	<b>27,932</b>	<b>23,242</b>	<b>103,461</b>	<b>735,511</b>
<b>Вторник 2 недели</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Гуляш из говядины	827/3/98	90	13,268	14,675	6,180	203,256
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	180	10,277	5,583	46,481	276,381
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	30	2,280	0,270	14,910	67,800
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-13гн-2020	200	0,320	0,000	11,009	46,218
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>26,145</b>	<b>20,528</b>	<b>78,58</b>	<b>594,155</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	345/2011	60	0,738	1,792	6,496	44,397
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	407/3/1998	200	4,870	5,000	18,780	136,716
3	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	90	9,388	6,701	4,351	115,032
4	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998	180	3,684	4,568	30,589	171,279
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	75	5,700	0,675	37,275	169,500
6	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>3</sup>	54-1хн-2020	200	0,160	0,000	17,230	69,650
<b>Итого за Обед:</b>			<b>805</b>	<b>24,54</b>	<b>18,736</b>	<b>114,721</b>	<b>706,574</b>

Среды 2 недели							
Завтрак							
1	Омлет натуральный на молоке	54-10-2020	150	12,934	20,349	2,579	245,288
2	Хлеб в ассортименте <sup>1</sup>	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	Йогурт фасованный	ТПП	95	2,700	1,200	18,000	94,000
Итого за Завтрак:			500	20,014	22,044	54,969	493,036
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	320/2011	60	1,292	0,000	8,308	36,480
2	Баранина с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	262/1998	255	5,515	10,815	15,804	180,850
3	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	887/3/1998	200	15,718	7,737	24,698	225,933
4	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	65	4,940	0,585	32,305	146,900
5	Компот из сухофруктов	1113/3/98	200	0,640	0,000	28,570	114,450
Итого за Обед:			780	28,105	19,137	109,585	704,613
Четверг 2 недели							
Завтрак							
1	Молоко сгущенное/соус плодово-ягодный <sup>1</sup>	1087/98	10	0,720	0,850	5,600	32,800
2	Запеканка творожно-морковная(п/ф)	ТТК	150	5,155	10,933	24,541	216,612
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	55	4,180	0,495	27,335	124,300
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>1</sup>	54/3гн/2020	200	0,263	0,000	7,265	31,828
5	Фрукт свежий <sup>4</sup>	ТПП	150	0,600	0,000	16,950	69,000
Итого за Завтрак:			565	10,918	12,278	81,691	474,540
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	1070/3/1998	60	1,055	6,030	6,585	84,371
2	Свекольник на курином бульоне(со сметаной)	95/2018	205	4,564	8,188	16,107	153,740
3	Пюре с курицей(филе курицы)	893/2/1998	200	17,274	8,311	43,038	315,761
4	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	50	3,800	0,450	24,850	113,000
5	Компот плодово-ягодный с сахаром <sup>1</sup>	54-1гн-2020	200	0,100	0,000	15,930	65,450
Итого за Обед:			715	26,793	22,979	106,511	732,322
Пятница 2 недели							
Завтрак							
1	Рыба тушеная в томате с овощами	640/3/1998	100	10,431	7,445	4,835	127,814
2	Картофельное пюре на молоке с маслом	946/2/1998	155	3,099	8,031	25,421	180,631
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	55	4,180	0,495	27,335	124,300
4	Чай плодово-ягодный с сахаром <sup>1</sup>	54-13гн-2020	200	0,200	0,000	10,049	41,418
Итого за Завтрак:			510	17,911	15,971	67,641	474,163
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	161/1998	60	0,684	6,015	5,326	77,856
2	Шницель свиной с картофелем на курином бульоне (со сметаной)	282/3/1998	250	5,090	9,628	10,503	147,224
3	Жаркое по-домашнему	820/3/1998	220	13,765	16,403	26,411	256,873
4	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
5	Соус фруктовый/ компот плодово-ягодный <sup>1</sup>	ТПП	200	1,000	0,000	28,000	112,000
Итого за Обед:			770	23,579	32,406	90,321	724,353
Суббота 2 недели							
Завтрак							
1	Котлета курица/говядина запеченная с соусом сметанным	ТПП/1044/3/1998	120	15,465	14,314	16,232	255,752
2	Гречка отварная с маслом	931/3/1998	176	9,944	6,942	44,924	281,563
3	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	42	3,260	0,386	21,321	96,954
4	Какао с молоком	1222/2/1998	200	2,406	2,640	13,374	87,080
Итого за Завтрак:			538	31,075	24,282	95,751	721,349
Обед							
1	Овощная закуска <sup>1</sup>	54/2011	60	1,725	2,997	9,808	72,116
2	Суп гороховый на курином бульоне	306/3/1998	200	7,270	7,450	16,896	161,773
3	Котлета куриная(е) тушеная в томатном соусе	ТПП/1029/3/1998	130	13,724	12,389	13,384	219,906
4	Рис отварной с маслом	934/3/1998	150	3,694	4,147	38,693	205,876
5	Хлеб в ассортименте <sup>2</sup>	ТПП	40	3,040	0,360	19,880	90,400
6	Кисель плодово-ягодный <sup>1</sup>	1131/3/98	200	0,096	0,000	31,460	121,020
Итого за Обед:			780	29,549	27,343	130,121	872,091
ИТОГО ЗА Завтрак:			638	250,777	193,858	919,861	6366,232
ИТОГО ЗА Обед:			9104	324,568	302,242	1394,575	9023,784
ИТОГО ЗА ПЕРИОД:			15442	575,345	496,1	2214,436	15390,017
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:			1286,83	47,95	41,34	184,54	1282,5
СООТНОШЕНИЕ:				1	0,862	3,849	

**Примечание:**

<sup>1</sup> Овощная нарезка из свежих овощей (огурец, помидор, перец), овощная нарезка из вареных овощей (морковь, свекла и т.п.), консервированные овощи (зеленый горошек, кукуруза, овощная икра), салаты и закуски из свежих и вареных овощей, винегреты и т.д. Ассортимент холодных блюд и закусок формируется в соответствии с санитарно-техническими и планировочными возможностями пищеблока.

<sup>2</sup> Для приготовления молочной каши используется крупа рисовая, пшеничная, пшеничная, овсяная, кукурузная, хлопья "Геркулес"

<sup>3</sup> Для приготовления напитков используются свежемороженые ягоды и плоды и/или свежие ягоды и плоды в соответствии с сезонностью.

<sup>4</sup> Фрукты свежие: яблоки, наливки, вишня. Допускается замена фруктов в соответствии с сезонностью. Допускается увеличение массы фруктов.

<sup>5</sup> Хлеб в ассортименте: хлеб пшеничный, хлеб ржано-пшеничный, батон нарезной и т.п.