



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

	10180	Номер по сборнику рецептов	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>Понедельник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Паста сливочная с курицей	406/2022	240	18.133	31.142	37.181	502.570
2	Овощная закуска*	78/2024	50	0.610	0.771	5.121	29.718
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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>23,566</b>	<b>32,453</b>	<b>79,387</b>	<b>699,716</b>
<b>Обед</b>							
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	Курица тушеная с картофелем	577/2024	250	15.908	21.419	27.831	361.306
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Компот плодово-ягодный с сахаром**	54-1хн-2020.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>26,856</b>	<b>36,209</b>	<b>97,468</b>	<b>806,063</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>50,422</b>	<b>68,662</b>	<b>176,855</b>	<b>1505,779</b>
<b>Вторник</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Овощная закуска*	158/2024	30	0.539	2.098	2.300	29.973
2	Котлета куриная запеченая	ТТК	90	13.370	9.969	11.060	187.440
3	Картофельное пюре	946/2/1998	180	3.872	3.026	31.299	160.982
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>22,541</b>	<b>15,633</b>	<b>81,534</b>	<b>543,443</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска*	1070/3/199	100	1.759	10.050	10.975	140.617
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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>810</b>	<b>27,439</b>	<b>33,366</b>	<b>104,636</b>	<b>810,577</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1370</b>	<b>49,98</b>	<b>48,999</b>	<b>186,17</b>	<b>1354,02</b>
<b>Среда</b>							
<b>1 неделя</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Запеканка творожная	ТТК	140	25.868	9.325	20.897	275.434
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	0.308	0.000	10.709	45.018
5	Йогуртный продукт фасованный	ТПП	95	2.300	2.500	16.600	100.000
6	Кондитерское изделие в инд. уп.	ТПП	30	1.881	1.485	24.651	118.470
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>33,853</b>	<b>13,715</b>	<b>111,92</b>	<b>708,718</b>
<b>Обед</b>							
1	Овощная закуска*	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
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	10.431	7.445	4.835	127.814
4	Рис отварной с овощами	759/2024	180	4.041	5.935	40.743	232.180
5	Хлеб пшеничный	ТПП	30	2.280	0.270	14.910	67.800
6	Напиток плодово-ягодный**	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>29,929</b>	<b>28,053</b>	<b>125,141</b>	<b>859,753</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>63,782</b>	<b>41,768</b>	<b>237,061</b>	<b>1568,471</b>

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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>24,468</b>	<b>17,567</b>	<b>79,576</b>	<b>570,949</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
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	54-1хн-	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>29,613</b>	<b>37,919</b>	<b>104,866</b>	<b>874,247</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>54,081</b>	<b>55,486</b>	<b>184,442</b>	<b>1445,196</b>
Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей	893/2/1998	250	15.671	19.625	56.584	465.229
2	Овощная закуска*	1070/3/199	50	0.759	5.025	5.015	67.909
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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>20,43</b>	<b>25,1</b>	<b>93,504</b>	<b>675,586</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	215/2024	100	1.700	1.841	5.628	48.780
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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>26,872</b>	<b>25,336</b>	<b>120,099</b>	<b>798,981</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>47,302</b>	<b>50,436</b>	<b>213,603</b>	<b>1474,567</b>
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Говядина тушеная с картофелем	577/2024	240	14.012	17.238	28.721	314.125
2	Овощная закуска*	54-13з	80	1.614	4.995	10.253	90.518
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>565</b>	<b>19,246</b>	<b>22,638</b>	<b>71,388</b>	<b>547,761</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	156/2011	100	0.752	2.843	12.691	78.524
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	225	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Плов из говядины	828/3/1998	200	15.670	16.181	45.268	383.527
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 в инд. уп.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>800</b>	<b>26,935</b>	<b>34,331</b>	<b>134,065</b>	<b>971,551</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1365</b>	<b>46,181</b>	<b>56,969</b>	<b>205,453</b>	<b>1519,312</b>
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Гуляш из мяса птицы	673/2024	100	12.074	12.372	4.484	177.141
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Овощная закуска*	78/2024	35	0.427	0.540	3.585	20.802
4	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>22,068</b>	<b>16,184</b>	<b>75,195</b>	<b>532,109</b>
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**	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>870</b>	<b>29,853</b>	<b>35,491</b>	<b>101,288</b>	<b>839,422</b>

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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>24,468</b>	<b>17,567</b>	<b>79,576</b>	<b>570,949</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	198/1998	100	2.153	9.551	13.309	146.690
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	54-1хн-	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>29,613</b>	<b>37,919</b>	<b>104,866</b>	<b>874,247</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>54,081</b>	<b>55,486</b>	<b>184,442</b>	<b>1445,196</b>
Пятница 1 неделя							
Завтрак							
1	Плов с курицей	893/2/1998	250	15.671	19.625	56.584	465.229
2	Овощная закуска*	1070/3/199	50	0.759	5.025	5.015	67.909
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
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>20,43</b>	<b>25,1</b>	<b>93,504</b>	<b>675,586</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	215/2024	100	1.700	1.841	5.628	48.780
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
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>	<b>26,872</b>	<b>25,336</b>	<b>120,099</b>	<b>798,981</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1410</b>	<b>47,302</b>	<b>50,436</b>	<b>213,603</b>	<b>1474,567</b>
Суббота 1 неделя							
Завтрак							
1	Говядина тушеная с картофелем	577/2024	240	14.012	17.238	28.721	314.125
2	Овощная закуска*	54-13з	80	1.614	4.995	10.253	90.518
3	Хлеб пшеничный	ТПП	45	3.420	0.405	22.365	101.700
4	Чай плодово-ягодный с сахаром**	54-13гн-2020	200	0.200	0.000	10.049	41.418
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>565</b>	<b>19,246</b>	<b>22,638</b>	<b>71,388</b>	<b>547,761</b>
Обед							
1	Овощная закуска*	156/2011	100	0.752	2.843	12.691	78.524
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	262/1998.	225	4.603	8.887	12.526	146.850
3	Плов из говядины	828/3/1998	200	15.670	16.181	45.268	383.527
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 в инд. уп.	ТПП	45	3.450	6.150	32.600	229.000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>800</b>	<b>26,935</b>	<b>34,331</b>	<b>134,065</b>	<b>971,551</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1365</b>	<b>46,181</b>	<b>56,969</b>	<b>205,453</b>	<b>1519,312</b>
Понедельник 2 неделя							
Завтрак							
1	Гуляш из мяса птицы	673/2024	100	12.074	12.372	4.484	177.141
2	Макаронные изделия отварные	940/2/1998	180	6.644	2.957	42.466	223.238
3	Овощная закуска*	78/2024	35	0.427	0.540	3.585	20.802
4	Хлеб пшеничный	ТПП	35	2.660	0.315	17.395	79.100
5	Чай с лимоном, с сахаром	54/3гн/202	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>22,068</b>	<b>16,184</b>	<b>75,195</b>	<b>532,109</b>
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**	1113/3/98г.	200	0.000	0.000	14.970	59.850
<b>Итого за Обед:</b>			<b>870</b>	<b>29,853</b>	<b>35,491</b>	<b>101,288</b>	<b>839,422</b>

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	0.308	0.000	10.709	45.018
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>19,976</b>	<b>21,556</b>	<b>82,617</b>	<b>598,79</b>
	<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>850</b>	<b>27,649</b>	<b>25,037</b>	<b>101,886</b>	<b>721,421</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1400</b>	<b>47,625</b>	<b>46,593</b>	<b>184,503</b>	<b>1320,211</b>
	<b>ИТОГО ЗА Завтрак:</b>		<b>13250</b>	<b>541,134</b>	<b>489,764</b>	<b>2080,774</b>	<b>14793,438</b>
	<b>ИТОГО ЗА Обед:</b>		<b>20440</b>	<b>682,502</b>	<b>786,684</b>	<b>2677,69</b>	<b>20247,788</b>
	<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>33690</b>	<b>1223,636</b>	<b>1276,448</b>	<b>4758,464</b>	<b>35041,226</b>
	<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1403.75</b>	<b>50,98</b>	<b>53,19</b>	<b>198,27</b>	<b>1460,05</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>			<b>1</b>	<b>1,043</b>	<b>3,889</b>	