

**Цикличное меню для школьных столовых ООО "Любава"**

на период с 01.03.2021г. по 05.03.2021

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Цена продаж	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества					
					Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	A (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	C (мг)	E (мг)	Zn (мкг)	I (мкг)	Ca (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)
<b>Понедельник</b>																			
<b>Завтрак (с 7 до 11 лет)</b>																			
Таб.№24/96	6864	Десерт фруктовый (яблоко)	80	11,10	0,48	0,48	11,76	53,28			0,04	0,04	12,00				19,20		2,64
284/96	1748	Омлет натуральный	105	35,00	11,07	13,88	2,04	177,36		0,23	0,07	0,40	0,39				83,04		2,05
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92									0,41		0,04
ТТК	8986	Сырная палочка	30	9,00	3,81	2,94	14,64	100,26		0,02	0,04	0,04	0,05		1,53		63,59	2,31	33,00
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	2,00	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80		0,24
			<b>Итого:</b>	<b>59,10</b>	<b>17,66</b>	<b>18,08</b>	<b>52,19</b>	<b>442,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>12,44</b>	<b>1,53</b>			<b>170,04</b>	<b>2,31</b>	<b>33,00</b>	<b>5,33</b>
<b>Завтрак 2 (с 11 лет и старше)</b>																			
Таб.24/96	5776	Десерт фруктовый (яблоко)	70	9,00	0,40	0,40	9,80	44,40			0,03	0,03	10,00				16,00		2,20
284/96	1748	Омлет натуральный	105	35,00	11,07	13,88	2,04	177,36		0,23	0,07	0,40	0,39				83,04		2,05
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92									0,41		0,04
ТТК	8986	Сырная палочка	30	9,00	3,81	2,94	14,64	100,26		0,02	0,04	0,04	0,05		1,53		63,59	2,31	33,00
ПП	15288	Батон в ассортименте	20	2,00	1,50	0,58	10,28	52,34			0,02	0,01					3,80		0,24
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>17,58</b>	<b>18,00</b>	<b>50,23</b>	<b>433,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>10,44</b>	<b>1,53</b>			<b>166,84</b>	<b>2,31</b>	<b>33,00</b>	<b>4,89</b>
<b>Завтрак ОБЗ</b>																			
393/97	146	Сосиска отварная	50	27,00	5,61	12,19	0,20	132,95			0,10	0,08					17,85		0,92
469/96/516/3/04	1669	Макароны отварные	150	9,00	5,65	4,29	36,02	205,29		0,02	0,09	0,03					20,27		0,90
ТТК	11692	Компот из ягод замороженной	160	8,00	0,21	0,08	20,70	84,36			0,01	0,01	42,20				8,17		0,33
102/08 Мушкет	17512	Корж молочный	40	10,00	3,43	1,33	33,97	161,57		9,40	0,05	0,03	0,07				12,95		0,45
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01					6,00		0,33
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>17,18</b>	<b>18,13</b>	<b>105,65</b>	<b>654,49</b>	<b>9,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>42,27</b>	<b>1,53</b>			<b>65,24</b>		<b>2,93</b>	
<b>Обед 1 (с 7 до 11 лет)</b>																			
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	200	12,00	11,39	9,49	15,99	194,91		0,14	0,24	0,12	13,20				50,58		2,26
393/97	146	Сосиска отварная	50	27,00	5,61	12,19	0,20	132,95			0,10	0,08					17,85		0,92
469/96/516/3/04	1669	Макароны отварные	150	9,00	5,65	4,29	36,02	205,29		0,02	0,09	0,03					20,27		0,90
ТТК	11692	Компот из ягод замороженной	160	8,00	0,21	0,08	20,70	84,36			0,01	0,01	42,20				8,17		0,33
102/08 Мушкет	17512	Корж молочный	40	10,00	3,43	1,33	33,97	161,57		9,40	0,05	0,03	0,07				12,95		0,45
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,80	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02					10,00		0,55
			<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>	<b>30,09</b>	<b>27,78</b>	<b>131,48</b>	<b>896,29</b>	<b>9,56</b>	<b>0,55</b>	<b>0,29</b>	<b>55,47</b>	<b>1,53</b>			<b>119,82</b>		<b>5,41</b>	
<b>Обед 2 (с 11 лет и старше)</b>																			
221/83	БП.00000391	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	250	14,60	6,01	4,32	19,84	142,26			0,25	0,09	14,82				55,12		2,23
393/97	146	Сосиска отварная	50	27,00	5,61	12,19	0,20	132,95			0,10	0,08					17,85		0,92
469/96/516/3/04	1669	Макароны отварные	150	9,00	5,65	4,29	36,02	205,29		0,02	0,09	0,03					20,27		0,90
ТТК	11692	Компот из ягод замороженной	160	8,00	0,21	0,08	20,70	84,36			0,01	0,01	42,20				8,17		0,33
102/08 Мушкет	17512	Корж молочный	40	10,00	3,43	1,33	33,97	161,57		9,40	0,05	0,03	0,07				12,95		0,45
Пром	350	Хлеб пшеничный	50	5,00	3,80	0,40	24,60	117,20			0,06	0,02					10,00		0,55
			<b>Итого:</b>	<b>73,60</b>	<b>24,72</b>	<b>22,61</b>	<b>135,33</b>	<b>843,63</b>	<b>9,42</b>	<b>0,57</b>	<b>0,26</b>	<b>57,09</b>	<b>1,53</b>			<b>124,36</b>		<b>5,38</b>	
<b>Вторник</b>																			
<b>Завтрак (с 7 до 11 лет)</b>																			
20/2013	5123	Салат "Ароматный"	30	7,00	0,38	3,00	1,03	32,64			0,01	0,01	7,86				9,93		0,17
ТТК	18136	Котлета Пожарская п/фб1г.(цех)	50	23,00	1,68	5,86	7,47	89,34		10,93	0,03	0,04	0,10				16,29		8,05
472/96	145	Картофельное пюре	100	14,00	2,20	3,44	14,70	98,56		0,02	0,11	0,09	17,27				32,25		0,82
ТТК	11465	Чай лимонный	160	5,00	0,07	0,01	13,69	55,13			0,00	0,00	2,88				3,29		0,08
ТТК	13279	Булочка Ромашка	50	8,00	4,60	4,84	30,55	184,16		2,86	0,07	0,06	0,18				27,30		0,56
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	2,10	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01					5,00		0,28
			<b>Итого:</b>	<b>59,10</b>	<b>10,83</b>	<b>17,35</b>	<b>79,74</b>	<b>518,43</b>	<b>13,81</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>28,29</b>	<b>1,53</b>			<b>94,06</b>		<b>9,96</b>	
<b>Завтрак 2 (с 11 лет и старше)</b>																			
20/2013	5123	Салат "Ароматный"	30	7,00	0,38	3,00	1,03	32,64			0,01	0,01	7,86				9,93		0,17
ТТК	18136	Котлета Пожарская п/фб1г.(цех)	50	23,00	1,68	5,86	7,47	89,34		10,93	0,03	0,04	0,10				16,29		8,05
472/96	145	Картофельное пюре	100	14,00	2,20	3,44	14,70	98,56		0,02	0,11	0,09	17,27				32,25		0,82
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92									0,41		0,04
3.5.3/2000г.	2733	Булочка ромашка	50	8	3,99	4,04	24,49	150,28		0,03	0,06	0,05	0,00				11,40		0,79
ПП	198	Хлеб пшеничный	35	3	2,66	0,28	17,22	82,04			0,04	0,01					7,00		0,39
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>11,71</b>	<b>16,82</b>	<b>78,38</b>	<b>511,78</b>	<b>10,98</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>25,23</b>	<b>1,53</b>			<b>77,28</b>		<b>10,26</b>	
<b>Завтрак ОБЗ</b>																			
401/96	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	40,00	0,69	4,00	3,93	54,48			0,02	0,01	2,51				15,92		0,29
ТТК	15450	Каша перловая с овощами	100	7,00	2,41	10,27	16,62	168,56			0,04	0,03	2,55				22,62		0,67
646/96	8704	Напиток из апельсина	160	7,00	0,16	0,04	20,59	83,36			0,01	0,01	10,56				6,56		0,11
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01					6,00		0,33
			<b>Итого:</b>	<b>57,00</b>	<b>5,54</b>	<b>14,55</b>	<b>55,90</b>	<b>376,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>15,62</b>	<b>1,53</b>			<b>51,10</b>		<b>1,40</b>	
<b>Обед 1 (с 7 до 11 лет)</b>																			
119/96	15854	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне и соусом	200/10	14,00	9,29	15,61	8,20	210,49		0,16	0,09	0,11	27,94				54,29		1,33
401/96	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	40,00	0,69	4,00	3,93	54,48			0,02	0,01	2,51				15,92		0,29
ТТК	15450	Каша перловая с овощами	100	7,00	2,41	10,27	16,62	168,56			0,04	0,03	2,55				22,62		0,67
646/96	8704	Напиток из апельсина	160	7,00	0,16	0,04	20,59	83,36			0,01	0,01	10,56				6,56		0,11
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01					6,00		0,33
			<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>	<b>14,83</b>	<b>30,17</b>	<b>64,10</b>	<b>587,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>43,56</b>	<b>1,53</b>			<b>105,39</b>		<b>2,74</b>	
<b>Обед 2 (с 11 лет и старше)</b>																			
3954		Щи из свежей капусты с картофелем и соусом	250/10	16,60	2,92	11,86	12,46	168,26			0,09	0,08	40,93				52,96		1,25
401/96	12834	Гуляш из свинины (окорок)	40/40	40,00	0,69	4,00	3,93	54,48			0,02	0,01	2,51				15,92		0,29
ТТК	15450	Каша перловая с овощами	100	7,00	2,41	10,27	16,62	168,56			0,04	0,03	2,55				22,62		0,67
646/96	8704	Напиток из апельсина	160	7,00	0,16	0,04	20,59	83,36			0,01	0,01	10,56				6,56		

456/04	9567	Зразы рубленные из говядины	50	33,00	7,39	9,05	7,61	141,45	3,34	0,04	0,09	2,23				31,37		3,90
469/96	137	Макаронные отварные	100	5,00	3,73	3,94	23,93	146,12		0,06	0,01					11,97		0,59
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92								0,41		0,04
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,52	0,16	9,84	46,88			0,02	0,01				4,00		0,22
			Итого:	71,00	23,03	25,01	78,91	632,85	13,49	0,27	0,27	28,04				111,08		8,40
<b>Обед 2 (с 11 лет и старше)</b>																		
Таб.24/96	5776	Десерт фруктовый (яблоко)	100	10,00	0,40	0,40	9,80	44,40			0,03	0,03	10,00			16,00		2,20
129/96	15840	Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне и сметаной	200/10	19,00	9,19	11,26	14,26	195,09	10,15	0,13	0,12	15,81				47,33		1,46
456/04	9567	Зразы рубленные из говядины	50	33,00	7,39	9,05	7,61	141,45	3,34	0,04	0,09	2,23				31,37		3,90
469/96	137	Макаронные отварные	100	5,00	3,73	3,94	23,93	146,12		0,06	0,01					11,97		0,59
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92								0,41		0,04
	БП-00000403	Печенье весовое	13	2,00	6	2,1	6,2	36										
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01				5,00		0,28
			Итого:	73,60	23,41	25,05	81,37	644,57	13,49	0,28	0,27	28,04				112,08		8,46

**Четверг**

<b>Завтрак (с 7 до 11 лет)</b>																		
401/96	14286	Гуляш из филе куриного в мол.соусе	40/40	37,00	13,11	2,88	0,51	80,40	0,00	0,00	0,00	0,03				8,50		0,05
255/96, таб №4	139	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,00	5,85	4,06	26,43	165,66	0,01	0,20	0,10					13,76		3,13
ТТК	10500	Чай с шиповником	160	5,00	0,18	0,07	14,49	59,31		0,00	0,02	52,00				3,48		0,19
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	4,00	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01				6,00		0,33
	БП-00000403	Печенье весовое	13	2,10	6	2,1	6,2	36										
			Итого:	59,10	21,42	7,25	56,19	375,69	0,01	0,23	0,13	52,03				31,74		3,70
<b>Завтрак 2 (с 11 лет и старше)</b>																		
401/96	14286	Гуляш из филе куриного в мол.соусе	40/40	37,00	13,11	2,88	0,51	80,40	0,00	0,00	0,00	0,03				8,50		0,05
255/96, таб №4	139	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,00	5,85	4,06	26,43	165,66	0,01	0,20	0,10					13,76		3,13
ТТК	10500	Чай с шиповником	160	5,00	0,18	0,07	14,49	59,31		0,00	0,02	52,00				3,48		0,19
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	4,00	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01				6,00		0,33
	БП-00000403	Печенье весовое	13	2,10	6	2,1	6,2	36										
			Итого:	57,00	21,42	7,25	56,19	375,69	0,01	0,23	0,13	52,03				31,74		3,70

<b>Завтрак ОБЗ</b>																		
	БП-00000403	Медальоны куриные с сыром 1/0,055 п/ф	35,00	13,11	2,88	0,51	80,4											
472/96	145	Картофельное пюре	100	14,00	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27				32,25		0,82
588/96	5208	Компот из сухофруктов	160	3,00	0,26		26,29	106,20								0,48		0,05
№773/04	8372	Булочка Веснушка	30	3,00	2,52	2,06	17,90	100,22	0,01	0,04	0,02				6,56		0,34	
ПП	12649	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,52	0,16	9,84	46,88			0,02	0,01				4,00		0,22
			Итого:	92	19,61	8,54	69,24	432,26	0,03	0,17	0,12	17,27				43,29		1,43

<b>Обед 1 (с 7 до 11 лет)</b>																		
62/97	8076	Салат из свежей капусты	40	4,00	0,62	2,02	3,76	35,70		0,01	0,02	14,42				19,25		0,25
139/96	15769	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	200	9,00	9,38	8,11	16,93	178,22	0,15	0,13	0,11	14,97				35,56		1,44
	БП-00000403	Медальоны куриные с сыром 1/0,055 п/ф	35,00	13,11	2,88	0,51	80,4											
472/96	145	Картофельное пюре	100	14,00	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27				32,25		0,82
588/96	5208	Компот из сухофруктов	160	3,00	0,26		26,29	106,20								0,48		0,05
№773/04	8372	Булочка Веснушка	30	3,00	2,52	2,06	17,90	100,22	0,01	0,04	0,02				6,56		0,34	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	3,00	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01				5,00		0,28
			Итого:	71,00	29,99	18,71	92,39	657,9	0,18	0,32	0,25	46,66				99,10		3,18

<b>Обед 2 (с 11 лет и старше)</b>																		
62/97	3247	Салат из свежей капусты	30	3,00	0,57	1,52	3,09	28,32		0,01	0,01	13,46				17,26		0,22
	1493	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,00	2,94	2,52	20,99	118,40		0,12	0,07	18,20				62,43		20,35
	БП-00000403	Медальоны куриные с сыром 1/0,055 п/ф	35,00	13,11	2,88	0,51	80,4											
472/96	145	Картофельное пюре	100	14,00	2,20	3,44	14,70	98,56	0,02	0,11	0,09	17,27				32,25		0,82
588/96	5208	Компот из сухофруктов	160	3,00	0,26		26,29	106,20								0,48		0,05
№773/04	8372	Булочка Веснушка	30	3,00	2,52	2,06	17,90	100,22	0,01	0,04	0,02				6,56		0,34	
ПП	420	Хлеб пшеничный	30	3,60	2,28	0,24	14,76	70,32			0,03	0,01				6,00		0,33
			Итого:	73,60	29,99	18,71	97,73	657,9	0,03	0,31	0,20	48,93				124,98		22,11

**Пятница**

<b>Завтрак (с 7 до 11 лет)</b>																		
Таб.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко)	75	10,00	0,30	0,30	7,35	33,30		0,02	0,02	7,50				12,00		1,65
Таб 24/96	9931	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	19,00	8,57	8,64	41,82	279,32	0,05	0,25	0,17	1,25				133,70		1,50
ТТК	12933	Чай с молоком сгущенным	160	7,00	1,10	1,29	10,51	58,05		0,01	0,02	0,15				48,24		0,04
ТТК	3041	Пицца Школьная с сосисками	75	21,00	7,08	10,55	26,50	229,27	0,03	0,09	0,07	0,94	1,83			84,52	2,77	39,50
	БП-00000403	Печенье весовое	13	2,10	6	2,1	6,2	36										
			Итого:	59,10	17,05	20,78	86,16	599,94	0,08	0,37	0,28	9,84	1,83			278,46	2,77	39,50

<b>Завтрак 2 (с 11 лет и старше)</b>																		
Таб.№24/96	8074	Десерт фруктовый (яблоко)	75	10,00	0,30	0,30	7,35	33,30		0,02	0,02	7,50				12,00		1,65
Таб 24/96	9931	Каша молочная пшенная с маслом	200/5	19,00	8,57	8,64	41,82	279,32	0,05	0,25	0,17	1,25				133,70		1,50
ТТК	12933	Чай с молоком сгущенным	160	7,00	1,10	1,29	10,51	58,05		0,01	0,02	0,15				48,24		0,04
ТТК	3041	Пицца Школьная с сосисками	75	21,00	7,08	10,55	26,50	229,27	0,03	0,09	0,07	0,94	1,83			84,52	2,77	39,50
			Итого:	57,00	17,05	20,78	86,16	599,94	0,08	0,37	0,28	9,84	1,83			278,46	2,77	39,50

<b>Завтрак ОБЗ</b>																		
309/04	12187	Рыба минтай тушеная в томате с овощами	50/50	34,00	10,52	5,53	5,35	113,25	0,01	0,10	0,09	4,43				43,42		0,91
ТТК	5918	Рис оригинальный	100	8,00	2,87	4,10	27,90	159,98		0,04	0,03	2,93				18,99		0,64
628/96	10781	Чай с сахаром	160	2,00	0,80	0,20	13,47	58,92								0,41		0,04
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	3,00	1,90	0,20	12,30	58,60			0,03	0,01				5,00		0,28
	БП-00000283	Вафли Твист 22,5 гр	10,00	3,2	21,1	32,5	41											
			Итого:	57,00	16,09	10,03	59,02	390,75	0,01	0,17	0,13	7,36				67,82		1,87

<b>Обед 1 (с 7 до 11 лет)</b>																		
110/96	334	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	14,00	1,86	6,06	11,22	106,86	0,02	0,05	0,06	19,20				44,60		19,96
309/04	12187	Рыба минтай тушеная в томате с овощами	50/50	34,00	10,52	5,53	5,35	113,25	0,01	0,10	0,09	4,43				43,42		0,91
ТТК	5918	Рис оригинальный	100	8,00	2,87	4,10	27,90	159,98		0,04	0,03	2,93				18,99		0,64
628/96	10781																	

		<b>Итого: 57,00 19,18 18,53 66,94 511,25 54,67 0,30 0,44 2,44 4,87 412,15 7,35 105,00 4,50</b>																
		<b>Обед 1 (с 7 до 11 лет)</b>																
62/97	3247	Салат из свежей капусты	30	3,00	0,57	1,52	3,09	28,32		0,01	0,01	13,46				17,26		0,22
138/96	15249	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	200	12,00	11,39	9,49	15,99	194,91	0,14	0,24	0,12	13,20				50,58		2,26
	11248	Плов из грудки цыплят	150	38,00	22,07	17,97	28,04	362,17		0,04	0,02	1,85				18,51		0,59
701/97	12753	Компот из мандаринов	160	15,00	0,44	0,11	28,03	114,87		0,03	0,02	20,67				19,76		0,13
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	3,00	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01					5,00		0,28
		<b>Итого:</b>	<b>71,00</b>	<b>36,37</b>	<b>29,29</b>	<b>87,45</b>	<b>758,87</b>		<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>0,18</b>	<b>49,18</b>				<b>111,11</b>		<b>3,46</b>