

СОГЛАСОВАНО:

И.О.Директор МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ  
Кадникова М.В.

" 01 " сентября 2023



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Комбинат питания"  
Леонова Л.Н.

" 01 " сентября 2023



Примерное цикличное меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима  
2023-2024 учебный год.  
7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день, 1 неделя</b>						
№3M2004	Бутерброд: Батон с сыром	30/20	7,24	6,32	16,00	129,80
№311M2004	Каша молочная из риса	150	3,15	4,80	19,70	162,00
№69M2004	Какао с молоком	200	4,90	5,00	43,50	190,00
	Кондитерское изделие	50	4,70	6,50	22,30	149,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>630,80</b>
<b>Обед</b>						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,00	2,22	12,53	87,20
ГТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
305/2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>24,8</b>	<b>19,5</b>	<b>127,4</b>	<b>796,1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>24,77</b>	<b>19,45</b>	<b>127,39</b>	<b>796,05</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день</b>						
73/2017	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,62	46,74
291/2017	Плов из птицы	200	18	8,9	36,4	297,7
607/2017	Компот из свежих яблок	200	0,2	1,6	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>22,7</b>	<b>13,7</b>	<b>93,6</b>	<b>576,2</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,70	11,40	133,80
№534М2004	Капуста тушеная	150	4,2	5,4	18,1	138,6
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	12,66	8,76	3,81	144,72
	Напиток из ягод	200	0,18	0,07	16,29	66,51
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>30,52</b>	<b>21,88</b>	<b>99,00</b>	<b>715,78</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>53,20</b>	<b>35,60</b>	<b>192,60</b>	<b>1292,02</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день</b>						
418/2017	Салат из отварной свеклы	80	1,12	4,80	6,60	73,10
211/2017	Омлет натуральный	160	4,48	8,48	21,44	187,20
617/2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,7</b>	<b>20,9</b>	<b>59,2</b>	<b>469,5</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	66,58
303/	Каша перловая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/2017	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	307,80
608/2017	Компот из с/ф	200	11,50	0,00	22,70	93,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>33,1</b>	<b>37,3</b>	<b>102,7</b>	<b>835,1</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>43,84</b>	<b>58,18</b>	<b>161,95</b>	<b>1304,63</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4день</b>						
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
392/2017	Пельмени отварные п/ф	150	14,25	4,55	12,25	219,00
611/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,01</b>	<b>5,42</b>	<b>69,16</b>	<b>476,90</b>
<b>Обед</b>						
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
88/2017	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,95	6,32	66,58
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	150	21,40	5,46	39,40	292,34
377/2017	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	16,0	100,6
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>32,8</b>	<b>13,2</b>	<b>122,5</b>	<b>743,7</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>51,8</b>	<b>18,6</b>	<b>191,6</b>	<b>1220,6</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5день</b>						
303/2017	Каша гречневая	150	4,5	5	20,5	145,3
ТТК №526	Тефтели куриные с соусом	100	10,43	6,10	6,70	123,42
№638м2004	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,93</b>	<b>11,50</b>	<b>83,50</b>	<b>511,92</b>
<b>Обед</b>						
№140М2004	Рассольник Ленинградский	200	4,00	17,24	17,00	127,20
ТТК №2151	Тефтели рыбные с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
305/2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
345	Компот из свежих ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>26,8</b>	<b>34,5</b>	<b>131,9</b>	<b>836,1</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,70</b>	<b>45,97</b>	<b>215,36</b>	<b>1347,97</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день , 2 неделя</b>						
174/2017	Каша молочная вязкая из пшена	180	3,8	6,8	27,6	188,4
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
377/2017	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	16,0	100,6
	Кондитерское изделие	40	3,80	5,20	17,84	119,20
	Хлеб батон	30	2,2	0,4	19,7	93,8
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>20,8</b>	<b>81,4</b>	<b>580,5</b>
<b>Обед</b>						
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,20	13,23	108,44
№534М2004	Капуста тушеная	150	4,2	5,4	18,1	138,6
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	12,66	8,76	3,81	144,72
389	Напиток из свежих фруктов	200	0,18	0,00	16,29	66,55
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>28,0</b>	<b>19,3</b>	<b>100,8</b>	<b>690,5</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,4</b>	<b>40,1</b>	<b>182,3</b>	<b>1271,0</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день , 2 неделя</b>						
305/2017	Рис рассыпчатый	150	3,60	10,00	27,60	215,00
№388М2004	Котлета рыбная с соусом белым	100	23,10	8,70	2,20	179,50
345	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>31,10</b>	<b>19,10</b>	<b>77,20</b>	<b>604,90</b>

**Обед**

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,96	6,32	66,58
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
54-1/2020	Макароны отварные	150	5	5,4	35	208
3638М2004	Компот из изюма	200	4,53	9,72	31,53	66,51
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>29,58</b>	<b>26,13</b>	<b>131,25</b>	<b>712,34</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>60,68</b>	<b>45,23</b>	<b>208,45</b>	<b>1317,24</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день , 2 неделя</b>						
	Салат из свежей капусты с морковью	80	0,90	4,00	3,28	54,00
291/2017	Плов из птицы	200	18	8,9	36,4	297,7
377/2017	Чай с лимоном	200	3,2	2,7	16,0	100,6
338	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>25,87</b>	<b>15,98</b>	<b>80,33</b>	<b>569,50</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,70	11,40	133,80
303/	Каша перловая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/2017	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	307,80
611/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,80	88,70
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>27,82</b>	<b>40,34</b>	<b>105,89</b>	<b>897,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,7</b>	<b>56,3</b>	<b>186,2</b>	<b>1467,4</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4 день , 2 неделя</b>						
ТТК 2023	Макароны с сыром	150/30	8,34	6	43,9	262,96
№1М2004	Бутерброд: Батон с маслом сливочным	30/10	3,05	8,43	7,90	167,40
617/2017	Чай с сахаром	200	1,20	0,00	6,40	26,40
420/2017	Икра свекольная	80	0,28	0,04	0,76	14,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,87</b>	<b>14,47</b>	<b>58,96</b>	<b>470,76</b>
<b>Обед</b>						
№140М2004	Рассольник Ленинградский	200	4,00	17,24	17,00	127,20
303/2017	Каша гречневая	150	4,5	5	20,5	145,3
№279М2017	Тефтели мясные с соусом томатным	100	7,55	32,47	6,88	250,54
3638М2004	Компот из изюма	200	4,53	9,72	31,53	66,51
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>27,18</b>	<b>65,38</b>	<b>125,31</b>	<b>821,70</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>40,1</b>	<b>79,9</b>	<b>184,3</b>	<b>1292,5</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюд	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5день , 2 неделя</b>						
№223М2017	Запеканка из творога с повидлом	150/30	17,6	12,26	37,4	276
№692М2004	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,16</b>	<b>16,43</b>	<b>102,21</b>	<b>597,20</b>
<b>Обед</b>						
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
88/2017	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,95	6,32	66,58
392/2017	Пельмени отварные п/ф	150	14,25	4,55	12,25	219,00
№638м2004	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	31,60	126,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>23,71</b>	<b>9,62</b>	<b>110,98</b>	<b>695,73</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,9</b>	<b>26,1</b>	<b>213,2</b>	<b>1292,9</b>