



СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГОКУ СКШ № 10
 Изилыева О.В. ГОКУ
 " 02 " 09/10/2022 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 Леонова Л.Н.
 " 02 "

Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима
 2022-2023 учебный год.
 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак 1 день, 1 неделя						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	180	22,17	13,00	37,90	358,00
ТТК №2133	Овощи свежие	80	0,70	0,10	1,90	11,30
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	510	26,7	20,7	81,9	613,2
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	150	17,1	10	29,16	275,3
34/11/2001	Суп свекольник	200	1,8	6	8,5	95,2
71/2017	Овощи свежие	80	0,70	0,10	1,90	11,30
684/2004	Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	100,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого обед:	710	24,35	18,98	65,17	529,16
Полдник						
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	150	1,8	2,16	61,9	248
	Булочка с маком	80	6,6	9,6	9,6	248,0
	ИТОГО полдник:	230	8,36	11,76	71,5	65,6
Итого за день:			59,44	51,44	218,59	1207,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	180	5,2	9,5	298,7	221,5
70/2017	Овощи натуральные	100,0	0,8	0,2	1,8	10,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	3,80	0,55	24,70	114,95
	Итого завтрак	530,0	9,9	10,3	340,2	406,5
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200,00	8,60	8,40	14,33	167,32
88	Рагу куриное с картофелем	150,00	13,30	34,40	19,70	441,60
45/2017	Салат овощной	60,00	1,04	2,56	5,20	48,00
345	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	3,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:	710,00	30,42	46,49	112,11	987,99
Полдник						
ТТК6974	Булочка с сахаром	80	5,2	8,96	36,7	248
пр. выпуск	Сок в ассортименте	200	0,2	0,26	22,2	96
	ИТОГО полдник:		5,4	9,22	58,9	344
	Итого за день:					1738,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак Здень, 1 неделя						
№185/2010	Каша овсяная	200	8	6,4	31,2	206
71/2017	Овощи свежие	100	0,28	0,04	0,76	4,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,20	25,70	128,80
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	560	12,3	14,9	72,8	464,9
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	66,58
54-2/2020	Макаронные отварные	150	4,70	6,90	26,50	186,90
260/2017	Гуляш с свиной	80	12,66	8,76	3,00	242,20
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	720	26,3	21,9	95,7	786,0
Полдник						
	Пирожок с картофелем	100	4	2,5	9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	150	1,8	2,16	61,9	248
	ИТОГО полдник:	250	5,8	4,66	70,9	483
	Итого за день:		44,31	41,44	239,40	1733,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			Белки	жиры		углеводы
Завтрак Адень, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая	150	4,6	5	20,5	155,3
ТТК №526	Тефтели куриные	80	10,43	6,10	6,70	123,42
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	510	19,0	13,4	47,1	394,4
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
54-1/2020	Макаронны отварные	150	4,5	5,8	35,00	170,00
229/2017	Тефтели рыбные с соусом	80	7,80	4,00	3,40	78,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	730	19,9	14,8	107,0	598,2
Полдник						
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	109,2
54-7гв/2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	120,8
пр. выпуск	Батон нарезной	50	3,80	0,80	38,64	187,04
	ИТОГО полдник:	450	12,28	10,6	65,6	417
			51,20	38,72	219,72	1409,64

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак 5 день, 1 неделя						
174/2017	Каша вязкая молочная из риса	150	4,3	7,7	30,7	209,3
ТТК № 907	Сырники из творога с соусом "Янтарным "	30/10	5,70	0,76	7,63	60,18
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	234,40
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	500	20,0	9,8	105,4	589,9
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Котлета "Куриная" с соусом	80	9,64	4,88	7,20	111,20
	Рис рассыпчатый	150	4,00	10,00	27,67	215,20
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	720	22,7	18,8	123,4	766,5
Полдник						
	Конверт с яблоком	100	3,4	20,4	36,6	345,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	150	1,8	2,16	61,9	248
	ИТОГО полдник:	250	5,2	22,56	98,5	593
	Итого за день:		25,18	51,15	327,37	1949,33

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 неделя						
Пр. выпуск 71/2017	Пельмени мясные отварные	180	18,45	10,8	31,5	297,36
684/2004 пр. выпуск	Овощи свежие Чай с лимоном Хлеб пшеничный	80 200 50	0,70 3,17 1,58	0,10 2,68 0,20	1,90 15,95 9,66	11,30 100,60 46,76
	Итого завтрак	510	23,9	13,8	59,0	456,0
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	150	19,28	4,90	35,45	263,02
ТТК №2133	Салат овощной	60	1,10	4,00	2,88	51,92
34/11 20201	Суп свекольник	200	2,10	7,30	10,50	135,55
345 пр. выпуск	Витаминный напиток Хлеб пшеничный	200 40	0,52 3,16	0,18 0,40	28,86 19,32	122,60 93,52
	Итого обед	650	26,2	16,8	97,0	666,6
Полдник						
ТТК6974	Булочка с сахаром	80	5,2	8,96	36,7	248
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	150	1,8	2,16	61,9	248
	ИТОГО полдник:	230	7	11,12	98,6	496
Итого за день:			57,06	41,68	254,62	1618,63

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	200	5,47	6,75	30,22	203,55
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
345	Витаминовый напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
др. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
	Итого завтрак	510	16,39	20,38	83,68	587,20
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,00
310/2017	Макаронные отварные	150	3,43	5,18	27,61	170,78
ТТК 2138	Бедро куриное запеченое	100	12,66	8,76	3,81	144,72
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	740	26,5	19,1	103,7	692,0
Полдник						
ТТк 2346	Пирожок с капустой	100	7,1	5,7	29,0	195,0
ТТК 0615	Кофейный напиток	200	5,5	5,0	22,7	140,8
	ИТОГО полдник:	300	12,59	10,69	51,7	335,77
	Итого за день:		55,49	50,20	239,05	1614,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		белки	жиры	углеводы				
<i>Завтрак 3 день, 2 неделя</i>								
303/2017	Каша гречневая	200	5,5	6	24,6			174,4
375	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,90			99,20
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32			93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	50	0,4	1,75	0,5			19,35
	Итого завтрак	500	10,58	9,50	60,32			386,47
<i>Обед</i>								
24	Салат овощной	60	0,50	3,00	2,00			27,00
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90			83,23
пр. выпуск	Котлета рыбная с соусом	80	23,10	8,70	2,20			179,50
пр. выпуск	Пюре картофельное	150	3,30	1,10	46,20			207,90
345	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70			93,20
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	38,00	0,40	24,60			117,20
	Итого обед	740	67,3	18,2	105,6			708,0
<i>Полдник</i>								
120/2017	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,9	4,5	18,5			132,5
54-7гв/2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6			120,8
пр. выпуск	Батон нарезной	50	3,80	0,80	38,64			187,04
	ИТОГО полдник:	500	13,8	11,3	69,69			440,34
	Итого за день:		91,65	38,95	235,61			1534,84

№ блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	
Завтрак 4 день, 2 неделя					
95/2017	Каша вязкая молочная из риса	200	5,72	11,04	40,8
ГТК 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	0,84	0,17	7,41
пр. выпуск	Кондитерское изделие	40	0,66	2,92	0,84
	Итого завтрак	490	8,74	15,48	64,95

Обед

95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
303/2017	Каша перловая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/	Гуляш с курицей	80	10,64	28,19	2,89	246,26
345	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	700	24,8	39,8	94,2	778,2
Полдник						
	Конверт с яблоком	100	3,4	20,4	36,6	345,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,16	61,9	274,24
	ИТОГО полдник:	300	5,2	22,56	98,5	619,2
	Итого за день:		38,72	77,82	257,61	1825,09

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)		
			белки	жиры		углеводы	
Завтрак 5 день, 2 неделя							
ТТК 2023	Макаронны с сыром	150/30		8	5	36,58	219,13
684/	Чай без сахара	200	0,40	0,10		0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80		49,20	234,40
	Овощи консервированные	60	1,80	16,44		61,90	402,76
пр. выпуск	Масло сливочное	10	0,10	7,20		0,10	65,60
	Итого завтрак	320	17,90	29,54		147,86	924,71

Обед							
96	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00		9,60	80,80
54-1/2020	Рис припущенный	150	5,00	5,40		35,00	208,60
ТТК 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	80	12,11	8,02		12,48	170,54
пр. выпуск	Чай с лимоном	200	0,00	0,00		18,60	74,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40		19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,56	0,11		4,94	22,99
	Итого обед	700	22,4	17,9		99,9	650,9
Полдник							
	Пирожок с картофелем	100	4	2,5		9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	150	1,8	2,16		61,9	248
	ИТОГО полдник:	250	5,8	4,66		70,9	483
	Итого за день:		46,13	52,13		318,70	2058,56