СОГЛАСОВАНО:
И.О.Директор МОУ ИРМО Пивоваровская СОШ
Кадникова М.В._____
"01" сентября 2023г

СОГЛАСОВАНО:
Директор ООО "Комбинат питания"
Леонова Л.Н._____
"01" сентября 2023г

Примерное цикличное меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима
2023-2024 учебный год.
12 и старше лет

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1день, 1 неделя						
№3М2004	Бутерброд: Батон с сыром	30/30	7,24	6,32	16,00	187,00
№311М2004	Каша молочная пшеная	200	4,21	6,40	26,38	216,12
№69М2004	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
	Итого завтрак	**550**	**24,85**	**24,62**	**132,88**	**859,32**
Обед						
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
305/2017	Рис рассыпчатый	180	4,35	12,00	33,21	258,24
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
	Итого обед	**830**	**26,1**	**22,0**	**136,2**	**861,1**
	Итого за день:		**26,09**	**22,01**	**136,16**	**861,09**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день						
73/2017	Икра кабачковая	80	0,72	2,82	4,62	46,74
291/2017	Плов из птицы	250	17,9	8,9	36,5	372,12
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
	Итого завтрак:	**580**	**22,6**	**13,7**	**93,7**	**650,7**
Обед						
95/2016	Суп картофельный с рыбными консер	250	8,60	8,40	14,33	167,32
ТТК2138	Курица порционная запеченая	100	12,66	8,76	3,81	144,72
№534М2004	Капуста тушеная	180	5,04	6,48	21,72	166,32
	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
	Итого обед:	**830**	**33,08**	**24,66**	**105,55**	**777,02**
Итого за день:			55,66	38,38	199,25	1427,68

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день						
418/2017	Салат из отварной свеклы	80	1,12	4,80	6,60	73,10
211/2017	Омлет натуральный	200	5,7	10,6	26,9	234,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	**540**	**10,8**	**23,0**	**73,3**	**549,9**
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
303/	Каша перловая	180	3,60	5,04	25,68	162,48
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
	Итого обед	**730**	**34,1**	**39,1**	**108,6**	**878,9**
Итого за день:			44,90	62,15	181,87	1428,76

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день						
	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
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого завтрак	**550**	**21,81**	**5,97**	**93,86**	**591,85**
Обед						
	Фрукт (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52,00
№110М2004	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,16	10,84	94,40
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	180	25,68	6,50	47,30	305,00
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
	Итого обед	**830**	**37,5**	**14,5**	**134,9**	**784,2**
Итого за день:			**59,3**	**20,4**	**228,8**	**1376,0**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5день						
303/2017	Каша гречневая	180	5,5	6	24,6	174,4
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
	Итого затрак	**570**	**20,93**	**12,50**	**87,60**	**541,02**
Обед		***530***				
№132М2004	Рассольник Ленинградский	250	5,00	9,93	9,07	159,00
ТТК №2151	Тефтели рыбные с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
№512М2004	Рис припущенный	180	4,35	12,00	33,21	258,24
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
Итого обед		**830**	**28,5**	**29,2**	**129,5**	**911,1**
Итого за день:			49,45	41,66	217,14	1452,11

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день ,2 неделя						
174/2017	Каша молочная вязкая из риса	200	4,3	7,7	30,7	209,3
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	50	2,8	0,6	24,7	117,2
	Итого завтрак	**540**	**20,4**	**21,9**	**89,5**	**624,9**
№102 М2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
№534М2004	Капуста тушеная	180	5,04	6,48	21,72	166,32
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
	Итого обед	**830**	**30,0**	**21,5**	**107,8**	**745,3**
Итого за день:				**44,0**	**197,3**	**1370,2**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день ,2 неделя						
№512М2004	Рис рассыпчатый	180	4,35	12,00	33,21	258,24
№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
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого завтрак	**580**	**34,65**	**21,65**	**107,51**	**763,09**
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
ТТК №2151	Котлета куриная с соусом	100	12,05	6,10	9,00	139,10
54-1/2020	Макароны отварные	180	6	6,48	42	250,32
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
	Итого обед	**830**	**30,95**	**28,20**	**139,83**	**771,31**
Итого за день:			**65,60**	**49,85**	**247,34**	**1534,40**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3день ,2 неделя						
	Салат из свежей капусты с морковью	80	0,90	4,00	3,28	54,00
291/2017	Плов из птицы	250	17,9	8,9	36,5	372,12
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
	Итого затрак	**580**	**25,77**	**15,98**	**80,43**	**643,92**
Обед						
95/2016	Суп картофельный с рыбными консер	250	8,60	8,40	14,33	167,32
303/	Каша перловая	180	3,60	5,04	25,68	162,48
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
Итого обед		**730**	**30,14**	**42,88**	**113,10**	**958,45**
Итого за день:			**55,9**	**58,9**	**193,5**	**1602,4**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день ,2 неделя						
ТТК 2023	Макароны с сыром	180/30	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
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	**570**	**16,67**	**14,87**	**83,66**	**587,96**
Обед						
№140М2004	Рассольник Ленинградский	250	5,00	21,55	21,27	159,00
303/2017	Каша гречневая	180	5,5	6	24,6	174,4
№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
	Итого обед	**830**	**29,18**	**70,69**	**133,68**	**882,60**
Итого за день:			**45,9**	**85,6**	**217,3**	**1470,6**

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5день ,2 неделя						
№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	150	0,39	0,25	17,00	78,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,70	117,20
	Итого завтрак	**570**	**24,29**	**16,51**	**107,80**	**623,20**
Обед						
	Фрукт	150	0,39	0,25	17,00	78,00
№110М2004	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,16	10,84	94,40
392/2017	Пельмени отварные п/ф	180	17,10	5,46	14,70	263,00
№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
	Итого обед	**880**	**27,09**	**10,82**	**123,54**	**793,55**
Итого за день:			**51,4**	**27,3**	**231,3**	**1416,8**