

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГОКУ СКШ №10

Излиева О. В. ГОКУ

" 02 " 09 2022г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО 'Комбинат питания'

Леонова Л.Н. ООО

" 02 " 09 2022г.



Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима
2022-2023 учебный год.
12 и старше лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)
		белки	жиры	белки	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	250	26,75	6,80	49,25	365,42
ТТК №2133	Овощи свежие	100	1,38	5,00	3,60	64,92
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
14/2017	масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	4,0	0,5	24,2	116,9
	Итого завтрак	650	34,2	19,8	112,2	755,1
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	180	20,5	12	35,1	330,4
71/2017	Овощи свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,30
34/11/2001	Суп свекольник	250	2,10	7,30	10,50	135,55
684/2004	Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	100,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого обед	830	29,4	22,6	85,5	682,1
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	755,1
Итого за день:			71,99	54,10	269,11	2192,39

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, Неделя						
173/2017	Каши молочные из риса и пшени	200	5,8	10,6	331,9	246,2
174/2017	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:	550,0	10,5	11,4	373,4	431,2
Обед						
185/2016	Суп с рыбными консервами	250,00	8,60	8,40	14,33	167,32
88	Рагу куриное с картофелем	200,00	13,30	34,40	19,70	441,60
45/2017	Салат овощной	100,00	1,30	3,20	6,50	60,00
34/	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:	850,00	30,68	47,13	113,41	999,99
Полдник						
ТАК/6974	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:	280	5,4	9,22	58,9	344
	Итого за день:		46,55	67,72	545,71	1775,14

Дата приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Утро: 3 день, 1 неделя						
20/18.3/2010	Каша овсяная	250	10	8	39	257,5
21/2017	Овощи свежие	100	0,28	0,04	0,76	4,52
3/76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	1,20	25,70	128,80
14/2017	Мяло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	610	14,3	16,5	80,6	516,4
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
54-2/2020	Макаронны отварные	180	5,64	8,28	31,80	224,28
260/2017	Гуляш с свинойной	100	10,64	28,19	2,89	307,83
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	820	24,1	43,5	90,2	848,2
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:		44,18	64,57	241,62	1847,61

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак 4день, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая	250	7,6	8,3	34,16	242,2
пр. выпуск	Тефтели с рисом куриные	100	1,98	0,44	17,82	83,16
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	640	13,54	10,99	71,88	441,05
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54-1г/2020	Макаронны отварные	180	6	7	42,00	204,00
229/2017	Тефтели рыбные с соусом	100	9,75	4,95	3,80	98,75
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	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	830	22,40	17,74	104,45	621,02
Полдник						
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:		49,74	40,03	246,02	1502,41

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	9,50	1,27	12,72	100,31
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
пр. выпуск	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	570	23,78	10,31	110,52	629,99

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
376	Рис рассыпчатый	180	4,35	12,00	33,21	258,24
	Напиток витаминный	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	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	820	23,6	21,6	104,6	717,4

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:

ИТОГО день:

		250	5,2	22,56	98,5	593
			52,6	54,5	313,6	1940,4

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак 1 день, 2 неделя						
Пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	200	20,5	12	35,1	330,4
71/2017	Овощи свежие	100	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 завтрак	550	25,95	14,98	62,61	489,06
Обед						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	180	21,40	5,46	39,40	292,34
ТТК №2133	Салат овощной	100	1,38	5,00	3,60	64,92
34/11 20201	Суп свекольник	250	2,10	7,30	10,50	135,55
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
	Итого обед	770	28,6	18,2	95,5	671,1
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:		61,6	44,3	256,7	1656,2

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		ЭЦ (ккал)	
			белки	жиры		углеводы
Завтрак 2 день, 2 неделя						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	230	7,3	9	40,3	271,4
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого завтрак	590	21,46	22,85	106,92	710,77

Обед

102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
54-1/2020	Макаронны отварные	180	6	6,48	42	250,32
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	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	820	28,78	21,21	109,02	741,61

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:		62,83	54,75	267,64	1788,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
303/2017	Каша гречневая	230	6,8	7,5	30,7	256,4
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	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	520	11,88	11,00	66,42	468,47
Обед						
24	Салат овощной	100	0,60	3,60	2,20	43,60
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
пр. выпуск	Котлета рыбная с соусом	100	23,10	8,70	2,20	179,50
№312/2007	Пюре картофельное	180	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	880	67,37	18,75	105,80	724,63
Полдник						
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:			93,05	41,05	241,91	1633,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
174/2017	Каша вязкая молочная из риса	230	7,16	13,8	51,016	348,83
ТТК 721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	0,84	0,17	7,41	34,51
пр. выпуск	Кондитерское изделие	40	0,66	2,92	0,84	32,28
	Итого завтрак	500	10,18	18,24	75,17	497,45
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
303/2017	Каша перловая	180	3,60	5,04	25,68	162,48
260/	Гуляш с курицей	100	10,64	28,19	2,89	307,83
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	800	28,00	42,31	102,55	897,13
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	619,24
	Итого за день:		43,4	83,1	276,2	2013,8

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5день, 2 неделя						
ТТК 2023	Макароны с сыром	180/30	8,34	6	43,9	262,96
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	100	1,80	16,44	61,90	402,76
пр. выпуск	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	570	18,24	30,54	155,18	968,54
Обед						
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54-1/2020	Рис припущенный	180	8,34	6,00	43,90	262,96
ТТК 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54
	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	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	820	27,03	19,79	118,63	766,17
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:		51,1	55,0	344,7	2217,7