

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ №63

Толстых Г.И.

" 01 " сентября 2023

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"

Леонova Л.Н.

" 01 " сентября 2023

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



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
395/2017	Бутерброд с сыром	30/15	22,17	13,00	37,90	141,80
ТТК №2133	Каша молочная рисовая	250	2,25	7,00	7,00	183,40
389	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
14/2017	Фрукт	100	0,1	7,2	0,1	55,5
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	115,0
	Итого завтрак	580	28,9	27,9	82,6	555,7
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	180	20,8	33,8	72,81	678,4
71/2017	Икра морковная	100	0,90	4,70	5,82	69,60
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	41,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	102,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	116,90
	Итого обед	830	29,9	49,0	127,1	943,3
Полдник						
174/2017	Булочка с сахаром	150	5,5	7,9	36,3	238,3
	Кисломолочный продукт	200	1,5	1,4	15,9	81,8
ТТК №721						
	ИТОГО полдник:	350	7,02	9,25	52,2	320,0
	Итого за день:		65,86	86,08	261,89	1819,00

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1неделя						
291/2017	Бутерброд с маслом	30/10	22,37	11,12	45,62	465,15
70/2017	Каша молочная манная	200,0	0,8	6,0	3,9	73,2
379	Напиток витаминный	200,0	0,1	0,0	15,2	62,0
	Кондитерское изделие(печенье)	30,0	56,7	0,6	12,8	0,0
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,2	116,9
	Итого завтрак:	520,0	84,0	18,2	101,7	717,3
Обед						
95/2016	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	Винегрет овощной	100,00	1,30	3,20	6,50	60,00
	Напиток из ягод	200,00	0,18	0,07	16,29	66,51
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	30,34	47,02	100,84	943,90
Полдник						
	Булочка с джемом	100	0,1	7,2	0,1	65,6
	Компот из яблок	200	1,8	2,2	61,9	274,2
	ИТОГО полдник:	300	1,9	9,36	62	339,84
Итого за день:			116,19	74,60	264,51	2000,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
211/2017	Омлет натуральный	200	5,26	4,8	2,55	74,77
71/2017	Овощи консервированные(зеленый горошек)	100	0,28	0,04	0,57	3,39
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	9,5	13,3	43,9	332,6
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
54-2/2020	Макароны отварные	180	5,64	8,28	31,80	224,28
	Гуляш со свининой	100	12,66	8,76	3,00	242,20
350/2017	Кисель из плодов и ягод	200	0,33	1,08	28,14	123,59
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	25,0	23,8	102,5	824,3
Полдник						
пр.выпуск	Сдоба с ветчиной	150	6,5	6,65	0	85,85
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	350	8,02	8	15,9	167,68
Итого за день:			42,49	45,01	162,33	1324,56

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая с маслом	250	8,85	9,55	39,86	280
ТТК №526	Бутерброд с ветчиной	30/20	21,50	21,90	9,60	321,00
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,21	0,95	22,80	100,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	30	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	560	34,12	34,55	92,08	814,46
Обед						
96/2017	Суп рассольник" Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25
310/2017	Макаронные отварные	180	3,43	5,18	27,61	170,78
229/2017	Голубцы ленивые с соусом	100	9,75	4,95	3,80	98,75
349	Компот из смеси с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38
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	20,92	16,20	122,32	724,18
Полдник						
пр. выпуск	Сдоба воздушная с посыпкой	150	1,40	0,28	12,35	57,50
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	350	2,92	1,63	28,25	139,33
Итого за день:			57,96	52,38	242,65	1677,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
ТТк № 907	Запеканка рисово-творожная с повидлом	200/30	4,30	7,70	30,70	209,30
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	580	14,28	9,04	97,80	529,68
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
	Рис рассыпчатый	180	4,35	12,00	33,21	258,24
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	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	820	24,0	21,7	118,4	780,0
Полдник						
	Бутерброд с сыром	2/30/20	3,8	0,2	35,8	128,8
684/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Кондитерское изделие	50	0,4	1,75	0,5	19,35
	ИТОГО полдник:	350	4,6	2,05	36,38	150,97

Итого за день:			42,9	32,8	252,6	401,3
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 6 день, 1 неделя						
ТТк № 907	Каша пшеничная с маслом	200	15,30	16,00	25,40	354,40
684/2004	Какао с молоком	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	234,40
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	560	25,4	24,5	92,6	740,4
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Гуляш	100	12,05	6,10	9,00	139,10
	Гречка отварная	180	4,35	12,00	33,21	258,24
345	Напиток "Каркаде"	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	820	25,4	22,0	130,8	837,4
Полдник						
	Вареники с творогом п/ф	180	4,4	2,3	8,1	70,5
	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
684/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	24	0,4	1,75	0,5	19,35
Итого за день:			5,2	2,7	43,0	51,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 неделя						
Пр. выпуск	Каша молочная овсяная	250	20,5	12	35,1	330,4
71/2017	Бутерброд с ветчиной	30/20	0,70	0,10	1,90	11,30
684/2004	Чай с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,95	100,60
пр. выпуск	Кондитерское изделие	50	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб пшеничный	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
ГТК №2133	Салат из тертой моркови и яблок	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						
	Булочка с повидлом	50	15,9	16,0	25,4	354,4
	Чай без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукт	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	ИТОГО полдник:	350	19,4	17,79	59,12	519,39
Итого за день:			74,0	50,9	217,2	1679,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	200	7,3	9	40,3	271,4
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,60	81,00
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого завтрак	560	20,62	24,08	92,85	670,95

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
ТТК 2097	Напиток из ягод	200	0,18	0,07	16,29	66,51
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	28,89	21,26	110,31	748,12
Полдник						
	Булочка с изюмом	150	0,10	7,20	0,10	65,60
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
ИТОГО полдник:		350	1,62	8,55	16	147,43
			51,13	53,89	219,16	1566,50

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
54-1/2020	Бутерброд с сыром	30/15	4,36	7,7	30,7	130
ТТК 2152	Каша молочная рисовая	250	5,60	8,33	35,09	221,11
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	30	0,66	2,92	0,84	32,28
	Итого завтрак	505	12,98	20,47	89,94	499,73
Обед						
24	Салат из свеклы и моркови	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	Голубцы ленивые с соусом	100	23,10	8,70	2,20	179,50
пр. выпуск	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	1015	21,6	33,2	149,2	869,5
Полдник						
	Булочка сдобная	150	1,9	0,6	12,9	64,4
	Сок фруктовый	200	1,52	1,35	15,9	81,83
ИТОГО полдник:		350	3,42	1,95	28,75	146,23
Итого за день:			38,00	55,66	267,87	1515,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак 4 день, 2 неделя</i>						
303/2017	Вареники с картофелем	250	11,8	12,73	53,14	373,3
54-25	Бутерброд с маслом	30/10	9,50	12,64	10,07	192,00
375	Напиток фруктовый	200	1,52	1,35	15,90	81,83
338	Овощи консервированные(кукуруза)	60	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого завтрак	550	23,38	26,83	84,05	670,12
<i>Обед</i>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
303/	Гречка рассыпчатая	180	3,60	5,04	25,68	162,48
260/	Гуляш с курицей	100	10,64	28,19	2,89	307,83
350/2017	Кисель	200	0,33	1,08	28,14	123,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	830	27,73	43,39	107,99	935,92
<i>Полдник</i>						
14/2017	Эстонка(колбаса,сыр)	150	0,1	7,2	0,1	65,6
	Напиток витаминный	200	1,8	2,16	61,9	274,24
	ИТОГО полдник:	350	5,8	9,36	62	339,84
Итого за день:			5,8	79,6	254,0	1945,9

№ 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
	Фрукт	100	0,10	7,20	0,10	65,6
	Итого завтрак	570	16,44	14,10	93,28	565,78
Обед						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54-1/2020	Макароны отварные	180	8,34	6,00	43,90	262,96
ТТК 2132	Котлета куриная 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						
	Булочка с маком	150	1,9	0,6	12,9	64,4
	Компот их сухофруктов	200	0,4	0,1	0,1	2,8
	ИТОГО полдник:	350	2,3	0,7	12,98	67,22
	Итого за день:		45,8	34,6	224,9	1399,2

Завтрак 6 день, 2 неделя

ТТК 2023	Каша "Дружба" с маслом	200	7,3	9	40,3	271,4
	Бутерброд с сыром	30/20	6,35	5,75	0,35	78,55
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	234,40
684/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,60	81,00
	Кондитерское изделие	40	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	500		24,10	105,55	730,95

Обед

96	Суп картофельный с вермишелью	250	1,60	4,00	9,60	80,80
54-1/2020	Рис припущенный	180	5,00	5,40	35,00	208,60
ТТК 2132	Гуляш с курицей	100	12,11	8,02	12,48	170,54
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	18,60	74,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	820	22,4	17,9	99,9	650,9

Полдник

	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,6
пр. выпуск	Суп молочный с крупой	250	64,4	1,9	0,6	12,9
684/2004	Чай с молоком	200	0,4	0,1	0,08	2,82
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,2	7,4	34,5
	ИТОГО полдник:	490	65,7	9,4	8,18	115,82
	Итого за день:					