

СОГЛАСОВАНО:
 Директор МАОУ СОШ № 63
 Толстых Г.И. _____
 " _____ "

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

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

трак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	150	18,48	10,89	31,62	298,41
ТТК №2133	Овощи свежие	80	0,70	0,10	1,90	11,30
389	Компот из смеси сухофруктов	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	480	23,0	18,6	75,6	553,6
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	150	17,1	10	29,16	275,3
71/2017	Суп свекольник	200	1,8	6	8,5	95,2
34/11/2001	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						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,5	7,9	36,3	238,3
	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	375	8,92	9,85	65,05	65,6
	Итого за день:		56,31	47,42	205,86	1148,39

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
291/2017	Плов из птицы	180	16,12	8,05	32,81	268,17
70/2017	Овощи натуральные	50,0	0,2	0,0	0,5	3,3
379	Напиток	200,0	0,0	0,0	18,6	74,4
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,2	116,9
	Итого завтрак	520,0	20,3	8,6	76,1	462,7
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
	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 ржано - пшеничный	50,00	3,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:	710,00	30,08	46,38	99,54	931,90
Полдник						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	150	4,3	8,0	23,9	184,8
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
15/2017	сыр (порциями)	30	7,8	7,98	0	103,02
14/2017	масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,16	61,9	274,24
	ИТОГО полдник:	415	52,19	57,12	237,51	1668,88

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
211/2017	Омлет с сыром	180	5,26	4,8	2,55	74,77
71/2017	Овощи свежие	60	0,21	0,03	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	500	9,4	13,3	43,9	332,6
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	83,23
54-2/2020	Макаронные изделия отварные	150	4,70	6,90	26,50	186,90
	Гуляш со свининой	80	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	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	720	25,4	22,6	109,6	844,4
Полдник						
181/2017	Каша жидкая молочная	150	4,3	7,7	23,1	179
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
15	Сыр порциями	25	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:	425	13,72	15,98	51,35	404,18
Итого за день:			48,58	51,87	204,83	1581,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая	150	4,6	5	20,5	155,3
ТТК №526	Тефтели с рисом куриные	80	10,43	6,10	6,70	123,42
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,21	0,95	22,80	100,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
пр. Выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	490	17,2	14,0	60,2	445,4
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
310/2017	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,00	142,31
229/2017	Тефтели рыбные с соусом	80	8,15	6,70	11,30	138,10
349	Компот из смеси с/ф	200	0,60	0,00	22,70	93,20
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	19,2	16,0	110,6	662,9
Полдник						
ТТк №2090	Бедро куриное запеченое	100	12,4	2,06	0,48	70,06
71/2017	Овощи натуральны свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,65
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
ИТОГО полдник:		400	15,67	3,74	29,68	215,04
Итого за день:			52,06	33,71	200,46	1323,34

№ 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	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
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	500	23,8	10,3	110,5	630,0
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Котлета "Куриная" с соусом	80	12,05	6,10	9,00	139,10
	Рис рассыпчатый	150	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	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	720	25,4	22,0	130,8	837,4
Полдник						
210/2017	Омлет натуральный	150	15,1	6,8	2,5	87,9
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
684/	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 полдник:	399	17,8	9,25	15,93	174,47
Итого за день:			67,03	41,57	257,23	1641,87

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 неделя						
Пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	180	20,5	12	35,1	330,4
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 завтрак	510	25,9	15,0	62,6	489,1
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
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	700	29,0	17,2	115,6	743,8
Полдник						
ТТК №2133	Запеканка из творога	180/30	15,3	3,8	25,4	197,2
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
ТТК №"	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукт	150	1,98	0,44	17,82	83,16
	ИТОГО полдник:	375	20,73	6,18	72,01	426,58
	Итого за день:		75,72	38,31	250,17	1659,40

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	150	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	40	1,12	0,22	9,88	46,02
	Итого завтрак	500	20,34	24,02	90,38	659,47
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,54	135,55
310/2017	Картофель отварной	150	3,43	5,18	27,61	170,78
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	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	740	27,7	20,2	108,3	726,0
Полдник						
121/2017	Суп молочный с крупой	150	2,7	2,6	5,0	51,0
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,8	0,2	7,4	34,5
14/2017	Масло (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	65,60
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	390	5,16	11,32	28,41	232,94
Итого за день:			53,22	55,57	227,06	1618,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
54-1/2020	Макароны отварные	150	6	6,48	42	250,32
ТТК 2152	Котлета Куриная	80	7,07	23,14	8,80	271,74
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	16,09	34,06	74,95	670,68
Обед						
24	Салат овощной	60	0,60	3,60	2,20	43,60
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	850	26,2	61,6	107,9	1091,0
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,3	10,6	48,4	318,2
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	425	10,72	12,55	77,15	464,43
	Итого за день:		52,99	108,25	260,00	2226,15

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
	Каша гречневая	150	4,6	5	20,5	155,3
54-25	Курица тушеная с морковью	80	10,43	6,10	6,70	123,42
375	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	13,35	57,52
	Итого завтрак	500	19,53	12,93	66,11	464,83
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
303/	каша перловая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/	Гуляш	80	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 ржано - пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	700	24,6	40,7	93,4	840,8
Полдник						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	150	4,4	8,0	248,2	184,5
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
15/2017	сыр (порциями)	30	7,8	7,98	0	103,02
14/2017	масло (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	65,6
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,16	61,9	274,24
	ИТОГО полдник:	415	15,95	25,89	323,05	691,76
Итого за день:			60,07	79,50	482,60	1997,38

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 2 неделя						
ТТК 2023	Макароны с сыром	150/30	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	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	18,24	30,54	155,18	968,54
Обед						
96	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
54-1/2020	Макароны отварные	150	5,00	5,40	35,00	208,60
ТТК 2132	Котлета " Гречанка" с соусом	80	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	30	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	700	22,4	17,9	99,9	650,9
Полдник						
ТТК №825	Вареники с творогом п/ф	150	4,4	2,3	8,1	70,5
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
684/2004	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82
пр. Выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	24	0,4	1,75	0,5	19,35
	ИТОГО полдник:	399	7,1	4,7	21,53	157,07
Итого за день:			47,77	53,17	276,65	1776,46