

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.
 12 и старше 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	200	21,40	5,46	39,40	292,34
ТТК №2133	Салат овощной	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 пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,2	116,9
	Итого завтрак	560	27,4	18,2	90,0	624,6
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						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,3	10,6	48,4	318,2
	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	624,6
	Итого за день:		67,60	53,27	252,56	1931,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1неделя						
291/2017	Плов из птицы	250	17,9	8,9	36,5	372,12
70/2017	Овощи натуральные	50,0	0,4	0,1	0,9	5,5
379	Напиток витаминный	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:	550,0	22,3	9,5	80,1	568,9
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	Салат овощной	100,00	1,30	3,20	6,50	60,00
	Напиток ягодный	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						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	331,9	246,2
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:	465	17,4	28,54	406,75	753,46
Итого за день:			69,99	85,01	587,69	2266,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
211/2017	Омлет	200	7	6,4	3,4	99,2
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	11,3	14,9	45,0	358,1
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 свинина	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						
181/2017	Каша жидкая молочная	200	5,8	10,2	30,8	238,2
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:	475	15,22	18,48	59,05	463,38
Итого за день:			51,43	57,09	206,52	1645,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
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
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,21	0,95	22,80	100,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие (конфета)	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	560	19,70	15,20	73,92	511,28
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
310/2017	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,78
229/2017	Тефтели рыбные 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	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	20,92	16,20	122,32	724,18
Полдник						
ТТк №2090	Бедро куриное запеченое	100	12,4	2,06	0,48	70,06
71/2017	Овощи натуральны свежие	100	0,70	0,10	1,86	11,30
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:	450	16,02	3,79	30,59	220,69
	Итого за день:		56,64	35,19	226,83	1456,15

№ 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 "	50/10	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
	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						
210/2017	Омлет натуральный	200	20,1	9,14	3,6	117,06
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:	449	22,8	11,59	17,03	203,63
	Итого за день:		70,6	43,6	246,0	353,6

№ 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						
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	220	1,98	0,44	17,82	83,16
	ИТОГО полдник:	445	20,73	6,18	72,01	426,58
Итого за день:			75,3	39,3	230,1	1586,8

№ 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						
121/2017	Суп молочный с крупой	200	3,0	3,6	6,1	68,4
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:	440	5,43	12,29	29,51	250,35
	Итого за день:		54,94	57,63	232,67	1669,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
54-1/2020	Макаронны отварные	180	6	6,48	42	250,32
ТТК 2152	Котлета Куриная	100	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	550	16,09	34,06	74,95	670,68
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
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	880	67,37	18,75	105,80	724,63
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:			94,18	65,36	257,90	1859,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
303/2017	Каша гречневая	180	5,5	6	24,6	174,4
54-25	Курица тушеная с морковью	100	14,03	6,49	4,90	134,13
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
338	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого завтрак	550	24,03	14,32	67,41	494,62
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
303/	каша перловая	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
Полдник						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	331,9	246,2
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:	465	17,4	28,54	406,75	753,46
	Итого за день:		69,2	86,3	582,2	2184,0

№ 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	Макароны отварные	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						
ТТК №825	Вареники с творогом п/ф	200	5,9	3,0	10,8	94,0
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:	449	8,64	5,45	24,23	180,53
Итого за день:			53,9	55,8	298,0	1915,2

