

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ИРМО

И. Молодежный

Н.В. Власевская



2022 г.

**Примерное циклическое меню
для учащихся МОУ ИРМО п. Молодежный
(2022-2023 учебный год)**

Сезон: Весна-Лето

7-11 лет



СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ ИРМО г. Молодежный
 Власевская Н.В.

Handwritten signature

Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима

2022-2023 учебный год.

7-11 лет

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



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	180	22,17	13,00	37,90	358,00
71/2017	Овощи свежие	80	0,56	0,08	1,52	9,40
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,80	0,55	24,70	114,95
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	520	27,2	20,8	86,9	632,8
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	150	17,1	10	29,16	275,3
34/11/2001	Суп свекольник	200	1,8	6	8,5	95,2
71/2017	Овощи свежие	80	0,56	0,08	1,52	9,40
684/2004	Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Итого обед:	710	27,83	19,44	92,08	655,22
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	5,5	7,9	36,3	238,3
пр. выпуск	Багон 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:			63,98	50,12	244,05	1353,57

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
291/2017	Плов из птицы	200	17,9	8,9	36,5	372,12
70/2017	Овощи натуральные	50,0	0,2	0,0	0,5	5,5
684/2004	Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого завтрак	500,0	22,7	11,9	65,3	535,7
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200,00	6,90	6,70	11,70	134,70
88	Рагу куриное с картошкой	150,00	10,50	25,30	14,20	326,50
45/2017	Салат овощной	80,00	1,04	2,56	5,20	48,00
345	Компот из с/ф	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед:	730,00	24,16	35,42	96,91	806,52
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	48,67	49,47	224,12	692,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак Здень, 1 неделя						
211/2017	Омлет	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	0,40	24,60	117,20
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	500	9,4	12,5	42,8	321,0
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	66,58
54-2/2020	Макаронны отварные	150	4,70	6,90	26,50	186,90
260/2017	Гуляш с свинойной	80	12,66	8,76	3,00	242,20
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед	730	25,5	21,7	88,7	752,2
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	57,52
15/2017	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	404,2
Итого за день:			48,66	50,08	182,84	1477,39

№ 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
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	520	19,6	13,4	52,4	418,1
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
54-1/2020	Макаронны отварные	150	4,5	5,8	35,00	170,00
229/2017	Тефтели рыбные с соусом	80	7,80	4,00	3,40	78,96
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед	730	19,2	14,5	100,0	564,5
Полдник						
ТТк №2090	Бедро куриное запеченное	100	12,4	2,06	0,48	70,06
71/2017	Овощи натуральные 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:			54,47	31,59	182,01	1197,61

№ 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	5,70	0,76	7,63	60,18
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	540	16,2	9,4	80,8	472,7
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,20	12,50	78,00
ТТк №2151	Котлета "Куриная" с соусом	80	9,64	4,88	7,20	111,20
	Рис рассыпчатый	150	4,00	10,00	27,67	215,20
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	57,52
	Итого обед	720	20,8	17,9	107,9	678,0
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:			54,75	36,59	204,66	1325,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 недели						
Пр. выпуск	Пельмени мясные отварные					
71/2017	Овощи свежие	180	18,45	10,8	31,5	297,36
684/2004	Чай с лимоном	80	0,56	0,08	1,52	9,04
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого завтрак	50	3,80	0,40	24,60	117,20
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
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	6,70	11,30	138,10
508/2018	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,60	74,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед	710	27,0	16,3	105,2	702,2
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:	585	20,73	6,18	72,01	426,58
Итого за день:			73,69	36,42	250,76	1652,94

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	150	5,47	6,75	30,22	203,55
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого завтрак	510	17,64	20,56	96,48	645,02
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	108,00
310/2017	Речка рассыпчатая	150	3,43	5,18	27,61	170,78
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	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед	750	25,8	18,9	96,6	658,2
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:			48,55	50,74	221,49	1536,18

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	Углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
303/2017	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 сахаром	200	1,52	1,35	15,90	99,20
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	482,20
Обед						
24	Салат овощной	60	0,50	3,00	2,00	27,00
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	3,80	0,40	24,60	117,20
	Итого обед	740	33,1	18,2	105,6	708,0
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	6,0	8,0	37,0	239,0
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:	375	9,42	9,95	65,75	385,23
Итого за день:			62,02	41,03	237,46	1575,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
54-1/2020	Макаронны отварные	150	5	6	35	209
ТТК 2152	Котлета Куриная	80	6,16	18,52	7,04	217,39
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	14,18	28,96	66,19	575,01
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
303/2017	каша перловая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/	Гуляш с курицей	80	10,64	28,19	2,89	246,26
389	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	700	25,5	39,6	88,0	740,4
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	691,8
Итого за День:			55,63	94,45	477,24	2007,20

№ 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	5	36,58	219,13
684/	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
	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	500	14,10	29,14	123,26	807,51
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	0,33	0,06	2,90	34,50
	Итого обед	700	22,2	17,9	97,9	662,4
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:			43,40	51,72	242,69	1626,94

Итого за день: 43,40 51,72 242,69 1626,94