

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КОМПИТ"

Л.Н.Леонова

"01" сентября



**Примерное циклическое меню  
для учащихся МОУ ИРМО п.Молодежный**

**( 2023-2024 учебный год)**

Сезон: осень - зима

**12 лет и старше**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ ИРМО

п.Молодежный

Н.В.Власевская

"01" сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМО и МОУ "Дежневый

Власевская Н.В.

" 1 " \_\_\_\_\_



СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Комбинат питания"

Леонова Л.Н.

" 1 " \_\_\_\_\_



**Примерное пикетичное 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	
<b>Завтрак 1 день, 1 неделя</b>						
303/2017	Каша рисовая вязкая с маслом	200	5,7	4,1	40,8	280
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	<b>Итого завтрак</b>	<b>610</b>	<b>14,9</b>	<b>12,8</b>	<b>99,2</b>	<b>720,6</b>
<b>Обед</b>						
291/2017	Плов из птицы	250	22,25	26,4	29,5	381,66
34/2017	Суп свекольник со сметаной	250	2,9	5,93	16,03	129,33
389	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,23	0,22	9,88	38,31
	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	32,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>31,51</b>	<b>36,15</b>	<b>85,86</b>	<b>821,08</b>
<b>Полдник</b>						
421/2017	Булочка "Обыкновенная"	150	10,5	7,5	70,6	368,0
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,0</b>	<b>8,9</b>	<b>86,5</b>	<b>449,8</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>58,41</b>	<b>57,85</b>	<b>271,56</b>	<b>1991,48</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день, 1 неделя</b>						
297/2004	Каша "Дружба"	250	7,75	10,75	53,37	355
15/2017	Сыр (порциями)	20	7,8	8,0	0,0	103,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,51	68,97
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>650,0</b>	<b>24,2</b>	<b>22,1</b>	<b>73,8</b>	<b>754,9</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	10,32	10,09	17,02	200,89
289/2017	Рагу куриное с картофелем	240	17,22	16,07	20,80	297,60
45/2017	Салат овощной	100	1,30	7,30	3,23	89,80
349/2017	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	0,42	57,47
	<b>Итого обед:</b>	<b>865</b>	<b>34,85</b>	<b>34,32</b>	<b>74,23</b>	<b>895,46</b>
<b>Полдник</b>						
428	Булочка "Школьная"	150	12,52	4,5	67,27	364
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,16	61,9	100
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>350</b>	<b>18,32</b>	<b>6,66</b>	<b>129,17</b>	<b>464,00</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>77,37</b>	<b>63,08</b>	<b>277,20</b>	<b>2114,36</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день, 1 неделя</b>						
210/2017	Омлет	230	16,72	29,79	3,16	347
Пром. выпуск	Ветчина	20	0,21	0,03	0,57	3,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00



пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,0</b>	<b>30,9</b>	<b>44,2</b>	<b>642,2</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
202/2017	Макаронны отварные	180	7,53	0,80	42,57	208,00
437/2017	Гуляш из свинины	100	10,70	28,18	2,80	309,00
388	Напиток витаминный	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,23	0,22	9,88	38,31
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>25,8</b>	<b>34,7</b>	<b>86,6</b>	<b>846,8</b>
<b>Подник</b>						
	Эстонка	150	11,85	12,18	66,72	395,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого подник:</b>	<b>350</b>	<b>11,92</b>	<b>12,2</b>	<b>81,72</b>	<b>455</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>61,73</b>	<b>77,74</b>	<b>212,50</b>	<b>1944,00</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4день, 1 неделя</b>						
206/2017	Макаронник с яйцом	200	9,65	16,32	30,87	308,57
15/2017	Сыр порциями	20	6,5	6,65	0	85,85
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
	овощи свежие	100	1,30	0,10	5,80	25,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24,9</b>	<b>24,2</b>	<b>62,2</b>	<b>654,1</b>
<b>Обед</b>						
96/2017	Рассолыник Ленинградский	250	2,00	5,00	12,00	101,00
304/2017	Рис отварной	200	4,8	7,16	48,90	279,60
290/2017	Голень куриная с соусом	100	24,70	17,20	0,06	256,40
52/2017	Салат свекольный	100	1,40	6,00	6,27	85,00



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день, 2 недели</b>						
173/2017	Каша овсяная на молоке	250	10,75	16	47,8	378,3
пром выпуск	Ветчина	20	0,21	0,03	0,57	3,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
15/2017	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>670</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>99</b>	<b>706</b>
<b>Обед</b>						
394/2017	Пельмени мясные отварные	260	21,19	26,09	33,09	568,50
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,90	10,92	103,75
15/2017	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00
344	Компот	200	0,24	0,18	27,84	115,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>30,6</b>	<b>32,6</b>	<b>107,1</b>	<b>1051,1</b>
<b>Подник</b>						
438	Булочка с корицей	150	11,4	7,8	86,4	390,0
	Сок натуральный	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого подник:</b>	<b>585</b>	<b>11,47</b>	<b>7,82</b>	<b>101,4</b>	<b>450</b>
Итого за день:			60,07	58,42	307,50	2207,10
<b>Завтрак 2 день, 2 недели</b>						
№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	



175/2017	Каша молочная " Дружба"	250	7,23	13,3	39,85	309,51
209/2017	Дйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,60	93,52
	<b>Итого завтрак</b>	<b>650</b>	<b>19,81</b>	<b>29,17</b>	<b>60,10</b>	<b>658,18</b>

**Обед**

102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,52	148,25
259/2017	Жаркое по -Домашнему	250	19,03	79,89	44,90	525,25
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Овощи свежие	100	1,30	0,10	5,80	25,00
	<b>Итого обед</b>	<b>900</b>	<b>33</b>	<b>86</b>	<b>108</b>	<b>990</b>
	<b>Полдник</b>					
426/2017	Булочка "Школьная"	150	9,9	21,6	61,7	375,0
345	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>350</b>	<b>10,42</b>	<b>21,78</b>	<b>90,51</b>	<b>497,6</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,14</b>	<b>137,28</b>	<b>258,28</b>	<b>2146,13</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 дня, 2 недели</b>						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с повидлом/ соусом	170/30	11,53	5,97	88,93	524
15/2017	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	32,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,08</b>	<b>6,94</b>	<b>138,43</b>	<b>730,95</b>

**Обед**

88/2017	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,41	4,95	7,90	89,75
---------	-----------------------------------	-----	------	------	------	-------

2017	Тфрегли куриные с соусом	80/20	21,50	21,90	9,60	321,00
312/2017	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
349/2017	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого обед</b>	<b>800</b>	<b>32,2</b>	<b>60,9</b>	<b>57,8</b>	<b>1008,5</b>
	<b>Полдник</b>					
	Эстонка	150	10,5	7,1	70,6	393,0
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>250</b>	<b>13,4</b>	<b>9,55</b>	<b>74,8</b>	<b>444</b>
	Итого за день:		60,68	77,35	271,07	2183,44

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак 4 день, 2 неделя</b>					
181/2017	Каша манная	250	7,63	13,4	40,47	313,75
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
15/2017	Сыр порционнно	20	5,20	5,32	0,00	68,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	0,55	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,03</b>	<b>26,99</b>	<b>81,02</b>	<b>739,90</b>
	<b>Обед</b>					
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	5,52	5,36	9,17	107,00
171/2017	Гречка рассыпчатая	180	14,16	44,83	44,80	378,00
260/2017	Гуляш из курицы	100	11,80	31,30	3,17	273,60
345	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
	Салат овощной	100	1,00	7,00	10,50	109,50
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>37,0</b>	<b>89,2</b>	<b>97,3</b>	<b>1107,6</b>
	<b>Полдник</b>					
440/2017	Булочка "Сдобная"	150	9,54	1,25	58	379
Пром. Вып	Сок натуральный	200	0,07	0,02	15,00	60,00



<b>ИТОГО подлник:</b>	<b>350</b>	<b>9,61</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>439,0</b>
Итого за день:	66,59	121,16	186,27	2286,50	

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5 день, 2 недели</b>						
204/2017	Макароны с сыром	170/30	9,6	6	43,89	262,95
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
45/2017	Овощи свежие	100	1,30	7,30	3,23	89,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>14,92</b>	<b>13,82</b>	<b>62,87</b>	<b>529,65</b>
<b>Обед</b>						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,08	11,97	107,25
321/2017	Капуста тушеная	180	3,32	5,8	12,94	135,18
ТТК 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54
342/2017	Компот	200	0,56	0,18	28,86	122,60
	Фрукты свежие	100	1,30	0,10	5,80	25,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,60	93,52
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>22,5</b>	<b>19,6</b>	<b>72,7</b>	<b>654,1</b>
<b>Подник</b>						
412/2017	Булочка "Творожная"	150	10,1	22,2	56,5	379,5
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,16	61,9	100
	<b>ИТОГО подлник:</b>	<b>350</b>	<b>15,89</b>	<b>24,36</b>	<b>118,42</b>	<b>479,5</b>
Итого за день:		53,31	57,76	253,94	1663,24	