

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "КОМПИТ"

Л.Н.Леонова



"22" января 2024



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ИРМО  
п.Молодежный

Н.В.Власевская



"22" января 2024



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

**(2023-2024 учебный год)**

Сезон: зима-весна

**7 - 11 лет**



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ИРМОУ Л. Молодецкий  
Власевская Н.В. *Л. Молодецкий*

"22" января 2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "Комбинат питания"  
Леонова Л.Н. *Л. Леонова*

"22" января 2024

Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон зима-весна

2023-2024 учебный год.

7-11 лет



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества *			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день, 1 неделя</b>						
174/2017	Каша рисовая на молоке с маслом	180	18,54	24,09	3,08	215,13
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	16	2,08	0,48	6,40	40,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,40	121,00
	Фрукт свежий	100	1,98	0,44	17,82	47,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>556</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>67</b>	<b>548,73</b>
<b>Обед</b>						
34/2017	Суп свекольник со сметаной	200	1,47	3,56	9,62	77,6
291/2017	Плов из птицы	200	17,8	21,12	23,6	305,33
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,60	27,80	114,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,40	121,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
пр. выпуск	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	32,28
	<b>Итого обед:</b>	<b>704</b>	<b>27,21</b>	<b>29,42</b>	<b>95,86</b>	<b>710,81</b>
<b>Полдник</b>						
406/2017	Пирожок с картофелем	100	6,3	3,6	40,9	222,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,4</b>	<b>3,7</b>	<b>55,9</b>	<b>282,0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>60,35</b>	<b>65,81</b>	<b>218,58</b>	<b>1541,54</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день, 1 неделя</b>						
210/2017	Омлет натуральным	180	14,54	30,6	2,88	308,57
пр.м. 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	6,50	1,50	20,00	125,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	4,00	0,50	24,40	121,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500,0</b>	<b>25,3</b>	<b>32,7</b>	<b>62,9</b>	<b>618,0</b>

<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,40	133,92
289/2017	Рагу куриное с картофелем	240	17,22	16,07	20,80	297,60
349/2017	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
пр. выпуск	Овощи консервированные	80	0,66	2,92	0,84	71,84
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
	<b>Итого обед:</b>	<b>784</b>	<b>31,78</b>	<b>26,92</b>	<b>94,17</b>	<b>792,96</b>
<b>Полдник</b>						
412/2017	Пицца "школьная"	100	10,09	11,1	28,26	253
Пром. Вып	Сок натуральным	200	0	0	12	48
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>10,09</b>	<b>11,1</b>	<b>40,26</b>	<b>301</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>67,19</b>	<b>70,67</b>	<b>197,28</b>	<b>1711,92</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день, 1 неделя</b>						

297/2004	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	42,7	284,3
15/2017	Сыр (порпями)	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	4,05	0,50	24,40	121,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	16	2,98	0,48	6,40	40,00
пр. выпуск	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	51,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>516</b>	<b>21,8</b>	<b>20,5</b>	<b>89,3</b>	<b>659,3</b>

**Обед**

88/2017	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
202/2017	Макароны отварные	150	5,65	0,60	31,93	156,00
437/2017	Гуляш свиной	90	12,50	5,85	3,60	118,80
388	Напиток витаминный (шиповник)	200	0,60	0,00	22,70	441,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,21	0,72	9,60	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
	<b>Итого обед</b>	<b>704</b>	<b>26,6</b>	<b>11,5</b>	<b>93,7</b>	<b>944,4</b>
<b>Полдник</b>						
421/2017	Сдоба "Обыкновенная"	100	7,76	4,72	47,12	262,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>300</b>	<b>7,83</b>	<b>4,74</b>	<b>62,12</b>	<b>322</b>
			Итого за день: 56,21 36,77 245,13 1925,72			

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4день, 1 неделя</b>						
пром.вып	Вареники отварные с картофелем	180	10,8	10,8	63	396
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,20	51,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	20	2,60	1,62	9,76	48,40
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>14,9</b>	<b>92,0</b>	<b>555,4</b>
<b>Обед</b>						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	85,80

304/2017	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
294/2017	Курица запечённая с соусом	100	24,70	17,20	0,06	256,40
52	Салат из свежлы отварной	80	1,12	4,80	5,01	74,52
342/2017	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,60	27,80	114,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
	<b>Итого обед</b>	<b>794</b>	<b>37,6</b>	<b>33,1</b>	<b>108,3</b>	<b>897,8</b>
<b>Полдник</b>						
424/2017	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>12,54</b>	<b>58,92</b>	<b>378</b>
			Итого за день:			
			61,31	60,57	259,15	1831,22

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5 день, 1 неделя</b>						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с повидлом	120/30	6,49	5	55,2	295,38
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	20	2,60	0,60	8,00	50,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	83,16
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,0</b>	<b>6,3</b>	<b>102,6</b>	<b>561,1</b>
<b>Обед</b>						
103/2017	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60
294/2017	Котлета "Куриная" с соусом	100	14,40	22,69	15,00	321,00
197/2017	Горох отварной	150	12,98	4,33	33,67	205,95
348/2017	Напиток витаминный изюм	200	0,35	0,07	29,85	122,60
45/2017	Салат овощной	80	0,00	0,70	0,70	48,32
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
	<b>Итого обед</b>	<b>794</b>	<b>36,2</b>	<b>31,2</b>	<b>122,3</b>	<b>949,27</b>

<i>Полдник</i>									
434/2017	Булочка с сахаром	100	9,28	1,98	46,90	181,00			
Пром. Вып	Сок натуральный	200	0	0	12	48			
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,28</b>	<b>1,98</b>	<b>58,9</b>	<b>229</b>			
		Итого за день:							
			57,51	39,48	283,84	1739,41			

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<i>Завтрак 1 день, 2 недели</i>						
294/2017	Котлета "Куриная" с соусом	100	14,40	22,69	15,00	321,00
171/2017	Гречка рассыпчатая	150	8,29	8,91	37,30	262,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	2,60	0,60	8,00	50,00
<b>Итого завтрак</b>		<b>500</b>	<b>28</b>	<b>33</b>	<b>90</b>	<b>766</b>
<i>Обед</i>						
394/2017	Пельмени мясные отварные	240	19,56	24,09	30,55	524,80
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,12	2,70	6,90	136,83
344	Компот из св.яблок	200	0,24	0,18	27,84	114,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
<b>Итого обед</b>		<b>704</b>	<b>27,3</b>	<b>28,1</b>	<b>94,4</b>	<b>933,0</b>
<i>Полдник</i>						
406/2017	Пирожок с картофелем	100	6,3	3,6	40,9	222,0
Пром. Вып	Сок натуральный	200	0	0	12	48
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,64</b>	<b>52,92</b>	<b>270</b>

Итого за день:	61,37	64,25	237,27	1969,13
----------------	-------	-------	--------	---------

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭП (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день, 2 неделя</b>						
пр. выпуск	Вареники с картофелем отварные	150	5,79	10,64	31,88	259,9
376	Чай с сахаром	200	6,35	5,75	0,35	60,00
пр. выпуск	Овощи консервированные	100	0,07	0,02	15,00	51,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	2,60	0,60	8,00	50,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,24</b>	<b>17,31</b>	<b>69,87</b>	<b>493,50</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,70	11,46	133,92
259/2017	Жаркое по -домашнему	240	18,52	76,69	43,10	504,24
388	Напиток витаминный (пшеничник)	200	3,39	0,00	103,80	441,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
45/2017	Салат овощной	80	1,05	0,19	3,64	20,48
	<b>Итого обед</b>	<b>784</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>191</b>	<b>1256,44</b>
<b>Полдник</b>						
412/2017	Пицца "школьная"	100	10,09	11,1	28,26	253
Пром. Вып	Сок натуральный	200	0	0	12	48
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>10,09</b>	<b>11,1</b>	<b>40,26</b>	<b>301</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>63,53</b>	<b>113,11</b>	<b>301,25</b>	<b>2050,94</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	ЭП (ккал)
-------------	--------------------	-----------	------------------	-----------



		белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак 3 день, 2 неделя</b>						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с повидлом/ соусом	120/30	18,8	6,8	47,25	352
15/2017	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	83,16
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,32</b>	<b>7,72</b>	<b>96,45</b>	<b>616,16</b>
<b>Обед</b>						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	7,80	7,80	13,52	135,47
171/2017	Гречка рассыпчатая	150	8,29	8,91	37,30	262,50
260/2017	Гуляш из курицы	100	24,48	22,36	5,96	168,00
348	Напиток витаминный изюм	200	0,35	0,07	29,85	122,60
	Салат овощной	80	1,13	4,80	8,16	75,12
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
	<b>Итого</b>	<b>794</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>123,91</b>	<b>920,49</b>
<b>Полдник</b>						
421/2017	Сдоба обыкновенная	100	7,0	4,7	47,1	262,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,07</b>	<b>4,74</b>	<b>62,1</b>	<b>322</b>
	<b>Итого за День:</b>	<b>78,80</b>	<b>57,52</b>	<b>282,46</b>	<b>1858,65</b>	

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4 день, 2 неделя</b>						
181/2017	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	42,7	284,3
376	Чай с сахаром	200	0,10	7,20	0,10	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	4,05	5,00	24,40	121,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	2,60	0,60	8,00	50,00

пр. Выпуск	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. Выпуск	Сыр порционнно	20	6,5	6,65	0	85,85
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,55</b>	<b>35,25</b>	<b>75,30</b>	<b>666,75</b>

**Обед**

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,90	6,70	11,47	71,80
2017	Тефтели куриные с соусом	100	21,50	21,90	9,60	321,00
312/2017	Пюре картофельное	150	3,51	25,00	5,68	261,03
349/2017	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,00	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
	<b>Итого обед</b>	<b>714</b>	<b>38,9</b>	<b>54,8</b>	<b>87,9</b>	<b>943,4</b>
<b>Полдник</b>						
424/2017	Булка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318
376	Чай с сахаром	200	0,10	7,20	0,10	60,00
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>19,72</b>	<b>44,02</b>	<b>378</b>
	<b>Итого за День:</b>		<b>65,86</b>	<b>109,78</b>	<b>207,19</b>	<b>1988,18</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5 день, 2 недели</b>						
204/2017	Макароны отварные с сыром	150/3	17,87	12,24	76,37	470,43
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	2,60	0,60	8,00	50,00
пр. выпуск	Фрукты свежие	100	1,04	5,84	2,58	32,00
	<b>Итого завтрак</b>	<b>530</b>	<b>24,01</b>	<b>19,00</b>	<b>116,59</b>	<b>685,03</b>

**Обед**

96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,07	9,58	85,80
321/2017	Капуста тушеная	150	2,79	4,83	10,78	112,65

ТТК 2132	Котлета "Гречанка" с соусом	100	16,60	19,00	20,00	324,00
344	Компот из св.яблок	200	0,24	0,18	27,84	114,60
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,80
	Хлеб ржаной	24	3,12	0,72	9,60	60,00
пр. выпуск						
	<b>Итого обед</b>	<b>714</b>	<b>27,6</b>	<b>29,2</b>	<b>97,3</b>	<b>793,9</b>
<b>Полдник</b>						
434/2017	Булочка с сахаром	100	9,28	1,98	46,90	181,00
Пром. Вып	Сок натуральный	200	0	0	12	48
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>9,28</b>	<b>1,98</b>	<b>58,9</b>	<b>229</b>
Итого за день:			60,92	50,18	272,81	1707,88

