

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ИРМО
п. Молодежный

Н.В. Власевская



" 02 " 09 2022 г.

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

Сезон: Весна-Лето

12 и старше лет

СОГЛАСОВАНО

Директор МДУ ИРМО П. Молодежный

Бласевская Н.В.

" 08/08/2023 "



Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон осень-зима

2022-2023 учебный год.

12 и старше лет

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО

Комитат гитанив

Леонова Д.Н.

" 08/08/2023 "



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)			
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак 1 день, 1 неделя									
395/2017	Вареники с картошкой п/ф	250	26,75	6,80	49,25	365,42			
71/2017	Овощи свежие	100	0,70	0,10	1,90	11,30			
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	610	32,1	14,6	98,1	644,0			
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			
34/1/2001	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			
	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	830	31,7	22,8	100,4	752,6			
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	644,0			
Итого за день:						74,49	49,91	275,65	2040,61

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 2 день, Неделя						
291/2017	Плов из птицы	200	17,9	8,9	36,5	372,12
70/2017	Овощи натуральные	100,0	0,8	0,2	1,8	10,9
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:	550,0	23,3	12,1	66,6	541,1
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250,00	8,60	8,40	14,33	167,32
88	Рагу куриное с картошкой	200,00	13,30	34,40	19,70	441,60
45/2017	Салат овощной	100,00	1,30	3,20	6,50	60,00
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:	850,00	28,92	46,86	106,34	966,24
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:			69,59	87,46	579,69	2260,84

№ 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	0,40	24,60	117,20
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	560	11,3	14,1	43,9	346,5
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	83,23
54-2/2020	Макаронны отварные	180	5,64	8,28	31,80	224,28
260/2017	Гуляш с свинойной	100	10,64	28,19	2,89	307,83
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	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	830	24,8	43,5	95,4	871,9
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
15/2017	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:	475	15,22	18,48	59,05	463,38
Итого за день:			51,24	75,99	198,35	1681,79

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая	250	7,6	8,3	34,16	242,2
ТТК №526	Тертлеи куриные с соусом	100	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	40	0,4	1,75	0,5	19,35
	Итого завтрак	630	21,99	16,65	60,76	481,31
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54-1г/2020	Макаронны отварные	180	6	7	42,00	204,00
229/2017	Тертлеи рыбные с соусом	100	9,75	4,95	3,80	98,75
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
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	22,40	17,74	104,45	621,02
Полдник						
ТТк №2090	Бедро куриное запеченое	100	12,4	2,06	0,48	70,06
71/2017	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,86	11,30
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,50
ТТК №721	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,83
	ИТОГО полдник:	450	16,02	3,79	30,59	220,69
	Итого за день:		60,41	38,18	195,80	1323,02

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
174/2017	Каша вязкая молочная из риса	200	5,7	10,2	40,9	279
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	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	610	20,74	12,41	90,84	558,81
Обед						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,57	2,78	15,69	98,22
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	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	24,0	21,7	118,4	769,2
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:		67,6	45,7	226,3	414,0

№ 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	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого завтрак	550	27,53	15,18	72,27	535,82
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
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,90	10,90	94,90
508/2018	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,60	74,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед	780	27,7	15,8	91,8	620,1
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:	655	20,73	6,18	72,01	426,58
Итого за день:			76,0	37,1	236,1	1582,5

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 недели						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	200	7,3	9	40,3	271,4
209/2017	Йогурт 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	57,50
	Итого завтрак	560	19,47	22,81	106,56	712,85

Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	135,55
54-1/2020	Гречка рассыпчатая	180	6	6,48	42	250,32
ТТК 2138	Бедра куриные 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	57,50
	Итого обед	830	29,42	21,21	114,30	765,29
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:		54,32	56,31	250,37	1728,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 недели						
303/2017	Каша гречневая	180	5,5	6	24,6	174,4
54-25м/2020	Курица тушеная с морковью	100	14,03	6,49	4,90	134,13
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	12,35	57,50
	Итого завтрак	550	24,03	14,32	67,41	511,99
Обед						
24	Салат овощной	100	0,60	3,60	2,20	43,60
88/2017	Пи 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
№312/2007	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	3,16	0,40	19,32	93,52
	Итого обед	880	32,53	18,75	100,52	700,95
Полдник						
174/2017	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,3	10,6	48,4	318,2
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:	425	10,72	12,55	77,15	464,43
Итого за день:		67,28	45,62	245,08	1677,37	

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 4 день, 2 недели						
54-1/2020	Макаронны отварные	180	6	6,48	42	250,32
ТТК 2152	Копченая 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 ржаной	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						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,32
303/2017	Каша перловая	180	3,60	5,04	25,68	162,48
260/	Гуляш с курицей	100	10,64	28,19	2,89	307,83
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	50	1,40	0,28	12,35	57,50
	Итого обед	830	28,64	42,31	102,55	897,13
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:			62,1	104,9	584,3	2321,3

№ 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	3,80	0,40	24,60	117,20
	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	14,44	30,14	130,58	851,34
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	50	3,80	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого обед	820	27,39	19,73	121,44	778,33
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:		50,5	55,3	276,3	1810,2