

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "КОМПИТ"

Л.Н. Дроздова



"01" сентября 2023 г.



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

(2023-2024 учебный год)

Сезон: осень - зима

7 - 11 лет

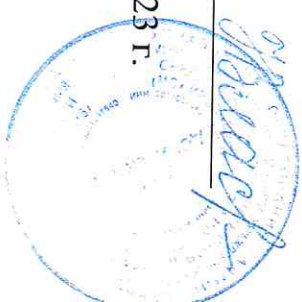
УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ИРМО

п. Молодежный

Н.В. Власевская



"01" сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МОУ ИРМО п. Молодежный
 Власевская Н.В.
 "01" сентября 2023



Примерное циклическое меню для учащихся СОШ на сезон зима-весна
 2023-2024 учебный год.
 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ООО "Коминат-Липзя" Леонова Л.Н.
 "01" сентября 2023



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭП (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
173/2017	Каша рисовая на молоке с маслом	180	5,13	3,69	36,80	252,00
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	2,80	0,60	24,70	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Фрукт свежий	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	590	13	13	119	693
Обед						
291/2017	Плов из птицы	200	17,8	21,12	23,6	305,33
34/2017	Суп свекольник со сметаной	200	2,32	4,74	12,8	103,46
389	Напиток витаминный	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,52	38,31
	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	32,28
	Итого обед:	700	25,68	29,75	91,32	718,88
Полдник						
421/2017	Булочка "Обыкновенная"	100	7,0	4,7	47,1	245,0
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	ИТОГО полдник:	300	8,5	6,1	63,0	326,8
Итого за день:			47,18	48,85	273,32	1761,68

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
297/2004	Каша "Дружба"	200	6,2	8,6	42,7	284,3
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	3,08	0,55	24,70	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
	Итого завтрак	600,0	21,7	20,0	87,1	684,2
Обед						
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
	Салат овощной	80	1,04	5,80	3,23	71,84
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	25	1,40	0,27	0,42	57,47
	Итого обед:	795	30,28	29,50	92,56	810,53
Полдник						
428	Булочка "Школьная"	100	8,35	3	44,85	242,66
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,16	61,9	100
	Итого полдник:	300	14,15	5,16	106,75	342,66

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
210/2017	Омлет натуральный	180	14,54	30,6	2,88	308,57
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	3,08	0,55	24,70	116,90
	Итого завтрак	500	21,0	31,8	67,9	603,8
Обед						
88/2017	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
202/2017	Макаронны отварные	150	5,65	0,60	31,93	156,00
437/2017	Гуляш свиной	90	9,67	25,37	2,60	278,10
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	3,08	0,55	24,70	116,90
	Итого обед	710	21,7	30,7	98,1	745,9
Полдник						
	Эстонка	100	7,90	8,12	44,48	263,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого полдник:	300	7,97	8,14	59,48	323
	Итого за день:		50,60	70,59	225,46	1672,72

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
206/2017	Макаронник с яйцом	150	7,23	12,24	23,15	231
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	80	1,04	0,08	4,64	20,00
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	115,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Итого завтрак	550	21,1	20,2	77,3	571,6
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
304/2017	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
290/2017	Голень куриная с соусом	100	24,70	17,20	0,06	256,40
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Итого обед	700	33,1	27,1	86,0	723,8
Подник						
	Булочка " Ванильная"	100	7,76	4,72	47,10	263
	Сок натуральный	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО подник:	300	7,83	4,74	62,1	323
Итого за день:			61,98	52,10	225,41	1618,37

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	Углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с повидлом	120/30	8,65	4,48	66,7	393
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	Итого завтрак	500	13,8	5,5	124,2	653,1
Обед						
103/2017	Суп картофельный с 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	245,19
388/2017	Витаминный напиток	200	0,67	0,27	20,76	88,20
	Салат овощной	80	0,00	0,70	0,70	71,84
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Итого обед	780	33,3	30,8	108,8	937,7
Подник						
4408/2017	Булочка творожная	100	13,00	6	38,68	241,00
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	32,00
	Компот из сухофруктов	200	0,30	0	28,83	75,2
	ИТОГО подник:	400	15,28	6,44	85,33	348,2
Итого за день:			62,34	42,74	318,34	1938,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 недели						
173/2017	Каша овсяная на молоке	180	7,74	11,52	34,42	272,38
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	2,80	0,60	24,70	115,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00
	Итого завтрак	600	14	13	109	600
Обед						
394/2017	Пельмени мясные отварные	240	19,56	24,09	30,55	524,80
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,93	8,74	83,00
344	Компот	200	0,24	0,18	27,84	115,00
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	32,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	1,40	0,28	12,35	57,52
	Итого обед	840	26,1	29,4	114,0	929,2
Подник						
438	Булочка с корицей	100	7,6	5,2	57,6	273,3
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	Итого подник:	400	10,57	7,72	76,78	384,3
	Итого за день:		50,95	50,27	299,95	1913,19

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 недели						

175/2017	Каша молочная " Дружба "	200	5,79	10,64	31,88	247,61
209/2017	Яйцо 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
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
	Итого завтрак	600	18,25	26,43	71,21	596,52
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60
259/2017	Жаркое по -домашнему	240	18,52	76,69	43,10	504,24
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	3,08	0,55	24,70	116,90
	Овощи свежие	80	0,32	0,32	7,84	25,60
	Итого обед	820	29	82	129	940
Подник						
426/2017	Булочка "Школьная"	100	6,6	14,4	41,1	320,0
	Кисломолочная продукция	200	0,40	0,10	0,08	100,00
	Итого подник:	300	7	14,46	41,21	420
	Итого за день:		54,71	123,24	240,99	1956,81

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 недели						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с повидлом/ соусом	120/30	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
	Итого завтрак	500	15,08	6,94	138,43	730,95
Обед						

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80
2017	Тефтели куриные с соусом	100	21,50	21,90	9,60	321,00
312/2017	Пюре картофельное	150	3,51	25,07	5,68	261,03
349/2017	Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,55	24,70	116,90
Подник	Итого обед	700	30,2	51,6	78,3	903,5
421/2017	Эстонка	100	7,0	4,7	47,1	262,0
	Йогурт питьевой	100	2,90	2,50	4,20	51,00
Итого подник:		200	9,9	7,22	51,3	313
Итого за день:			40,06	58,79	129,61	1216,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 недели						
181/2017	Каша манная	200	6,11	10,72	32,38	251
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
15/2017	Сыр порпионно	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
	Итого завтрак	530	18,51	24,31	72,93	677,15
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	6,90	6,70	11,47	133,78
171/2017	Гречка рассыпчатая	150	11,80	37,36	37,36	315,00
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
	Итого обед	850	36,0	83,0	92,1	1071,4
Подник						
440/2017	Булочка "Сдобная"	100	6,36	0,84	38,68	262

Пром. Вып	Сок натуральный	200	5,8	2,16	61,9	60
ИТОГО подлник:		300	12,16	3	100,58	322
Итого за День:			66,64	110,35	265,62	2070,53

№ рецептуры	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	жиры	Углеводы	
Завтрак 5 день, 2 неделя						
204/2017	Макароны с сыром	150/3	8,64	5,4	39,5	236,65
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	80	1,04	5,84	2,58	71,84
	Итого завтрак	510	13,70	11,76	57,83	485,39
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,07	9,58	85,80
321/2017	Капусты тушеная	150	2,79	4,83	10,78	112,65
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
	Итого обед	790	21,6	17,6	68,1	610,1
Подник						
412/2017	Булочка творожная	100	10,1	22,2	56,5	252,6
	Кисломолочная продукция	200	0,40	0,10	0,08	100,00
	ИТОГО подлник:	300	10,49	22,3	56,6	352,6
Итого за День:			45,75	51,66	182,53	1448,10