

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 63  
Толстых Г.И.

" 01 " *сентября 2023*

Утверждаю:

Директор ООО "Комбинат питания"  
Леонова Л.Н.

" 01 " *сентября 2023*

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



трак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день, 1 неделя</b>						
395/2017	Бутерброд с сыром	30/15	22,17	13,00	37,90	141,80
ТТК №2133	Каша молочная рисовая	180	1,80	6,30	6,30	256,80
389	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	40,00
14/2017	Фрукт	100	0,1	7,2	0,1	55,5
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,7	22,6	93,5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>28,4</b>	<b>27,2</b>	<b>81,9</b>	<b>587,6</b>
<b>Обед</b>						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	150	19,2	31,2	67,2	425,7
71/2017	Икра морковная	80	0,90	4,70	5,82	61,60
34/11/2001	Суп свекольник	200	1,60	7,30	10,50	121,55
684/2004	Чай с лимоном	200	3,17	2,68	15,95	41,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	116,90
	<b>Итого обед</b>	<b>710</b>	<b>26,4</b>	<b>46,1</b>	<b>109,1</b>	<b>767,4</b>
<b>Полдник</b>						
174/2017	Булочка с сахаром	100	5,5	7,9	36,3	238,3
	Кисломолочный продукт	200	1,5	1,4	15,9	81,8
ТТК №721						
Итого:		300	7	9,3	52,5	320,1
Итого за день:			37,02	36,67	144,06	1675,10

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день, 1 неделя</b>						
291/2017	Бутерброд с маслом	30/10	22,37	11,12	45,62	465,15
70/2017	Каша молочная манная	200,0	0,8	6,0	3,9	73,2
379	Напиток витаминный	200,0	0,1	0,0	15,2	62,0
	Кондитерское изделие(печенье)	30,0	56,7	0,6	12,8	0,0
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50,0	4,0	0,5	24,2	116,9
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520,0</b>	<b>84,0</b>	<b>18,2</b>	<b>101,7</b>	<b>717,3</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200,00	8,60	8,40	14,33	167,32
88	Рагу куриное с картофелем	150,00	13,30	34,40	19,70	441,60
45/2017	Винегрет овощной	60,00	1,30	3,20	6,50	60,00
	Напиток из ягод	200,00	0,18	0,07	16,29	66,51
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50,00	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	3,80	0,55	24,70	114,95
<b>Полдник</b>						
	Булочка с джемом	100	0,1	7,2	0,1	65,6
	Компот из яблок	200	1,8	2,2	61,9	274,2
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>120,4</b>	<b>50,39</b>	<b>274,49</b>	<b>339,84</b>

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день, 1 неделя</b>						
211/2017	Омлет натуральный	180	5,26	4,8	2,55	74,77
71/2017	Овощи консервированные(зеленый горошек)	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	1,20	25,70	128,80
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>9,4</b>	<b>13,3</b>	<b>43,9</b>	<b>332,6</b>
<b>Обед</b>						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	83,23
54-2/2020	Макароны отварные	150	1,80	6,30	6,35	186,90
	Гуляш со свининой	80	12,66	8,76	3,00	242,20
350/2017	Кисель из плодов и ягод	200	<b>0,33</b>	<b>1,08</b>	<b>28,14</b>	<b>123,59</b>
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>22,5</b>	<b>22,0</b>	<b>89,4</b>	<b>844,4</b>
<b>Полдник</b>						
15/2017	Сдоба с ветчиной	100	6,50	6,65	0,00	85,85
ТТК№721	Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,02</b>	<b>8</b>	<b>15,9</b>	<b>167,68</b>
Итого за день:			39,98	43,29	149,23	1344,63

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4день, 1 неделя</b>						
303/2017	Каша гречневая с маслом	200	8,85	9,55	39,86	280
ТТК №526	Бутерброд с ветчиной	30/20	21,50	21,90	9,60	321,00
ТТК № 2097	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,21	0,95	22,80	100,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	30	0,4	1,75	0,5	19,35
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>32,5</b>	<b>34,4</b>	<b>82,4</b>	<b>767,7</b>
<b>Обед</b>						
96/2017	Суп рассольник "Ленинградский"	200	1,60	4,00	9,60	80,80
310/2017	Макаронные изделия отварные	150	2,86	4,32	23,00	142,31
229/2017	Голубцы ленивые с соусом	80	8,15	6,70	11,30	138,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>19,2</b>	<b>16,0</b>	<b>110,6</b>	<b>662,9</b>
<b>Полдник</b>						
	Сдоба воздушная с посыпкой	100	1,4	0,28	12,35	57,5
	Кисломолочный напиток	200	1,52	1,35	15,90	81,83
пр. выпуск						
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>300</b>	<b>2,92</b>	<b>1,63</b>	<b>28,25</b>	<b>139,33</b>
	Итого за день:		54,63	51,95	221,29	1569,91

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5 день, 1 неделя</b>						
ТТк № 907	Запеканка рисово-творожная с повидлом	150/30	15,30	16,00	25,40	354,40
684/2004	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	234,40
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,3</b>	<b>17,3</b>	<b>92,5</b>	<b>674,8</b>
<b>Обед</b>						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Котлета "Куриная" с соусом	80	12,05	6,10	9,00	139,10
	Рис рассыпчатый	150	4,35	12,00	33,21	258,24
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	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>22,0</b>	<b>130,8</b>	<b>837,4</b>
<b>Полдник</b>						
	Бутерброд с сыром	30/20	1,9	0,6	12,9	64,4
684/2017	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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>224</b>	<b>2,7</b>	<b>2,45</b>	<b>13,48</b>	<b>86,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,43</b>	<b>41,80</b>	<b>236,76</b>	<b>1598,76</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 6 день, 1 неделя</b>						
ТТк № 907	Каша пшеничная с маслом	180	15,30	16,00	25,40	354,40
684/2004	Какао с молоком	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	7,60	0,80	49,20	234,40
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Фрукты свежие	100	1,98	0,44	17,82	83,16
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>25,4</b>	<b>24,5</b>	<b>92,6</b>	<b>740,4</b>
<b>Обед</b>						
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109,00
ТТК №2151	Гуляш	80	12,05	6,10	9,00	139,10
	Гречка отварная	150	4,35	12,00	33,21	258,24
345	Напиток "Каркаде"	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	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>25,4</b>	<b>22,0</b>	<b>130,8</b>	<b>837,4</b>
<b>Полдник</b>						
	Вареники с творогом п/ф	150	4,4	2,3	8,1	70,5
	Батон нарезной	25	1,9	0,6	12,9	64,4
684/2017	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
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>399</b>	<b>7,1</b>	<b>4,75</b>	<b>21,58</b>	<b>157,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57,93</b>	<b>51,30</b>	<b>244,96</b>	<b>1734,86</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 1 день, 2 неделя</b>						
Пр.выпуск	Каша молочная овсяная	200	20,5	12	35,1	330,4
71/2017	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,80	3,50	4,96	107,90
684/2004	Чай с молоком без сахара	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Кондитерское изделие	30	4,83	0,65	22,60	114,95
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>Итого завтрак</b>	<b>510</b>	<b>34,9</b>	<b>19,0</b>	<b>88,3</b>	<b>700,6</b>
<b>Обед</b>						
395/2017	Вареники с картофелем п/ф	150	19,28	4,90	35,45	263,02
ТТК №2133	Салат из тертой моркови с яблоком	60	1,10	4,00	2,88	51,92
34/11 20201	Суп свекольник	200	2,10	7,30	10,50	135,55
389	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	84,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржаной	40	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>29,0</b>	<b>17,2</b>	<b>115,6</b>	<b>743,8</b>
<b>Полдник</b>						
	Булочка с повидлом	100	15,3	16,0	25,4	354,4
	Чай без сахара	200	1,52	1,35	15,90	81,83
	Фрукт	150	1,98	0,44	17,82	83,16
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>17,79</b>	<b>59,12</b>	<b>519,39</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>82,72</b>	<b>53,97</b>	<b>262,94</b>	<b>1963,76</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 2 день, 2 неделя</b>						
ТТК 204	Каша молочная " Дружба"	150	7,3	9	40,3	271,4
209/2017	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,60	81,00
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	1,12	0,22	9,88	46,02
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,34</b>	<b>24,02</b>	<b>90,38</b>	<b>659,47</b>
<b>Обед</b>						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,54	135,55
310/2017	Картофель отварной	150	3,43	5,18	27,61	170,78
ТТК 2138	Бедро куриное запеченое	100	12,66	8,76	3,81	144,72
ТТК 2097	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>27,6</b>	<b>20,2</b>	<b>107,0</b>	<b>719,5</b>
<b>Полдник</b>						
	Булочка с изюмом	100	0,10	7,20	0,10	65,60
ТТК №721	Кисломолочный напиток	200	1,52	1,35	15,9	81,83
	<b>ИТОГО полдник:</b>	<b>300</b>	<b>1,62</b>	<b>8,55</b>	<b>16</b>	<b>147,43</b>
Итого за день:			49,57	52,75	213,36	1526,42



№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 3 день, 2 неделя</b>						
54-1/2020	Бутерброд с сыром	30/15	4,36	7,7	30,7	130
ТТК 2152	Каша молочная рисовая	200	5,60	8,33	35,09	221,11
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	30	0,66	2,92	0,84	32,28
	<b>Итого завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,98</b>	<b>20,47</b>	<b>89,94</b>	<b>499,73</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свеклы и моркови	100	0,60	3,60	2,20	43,60
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	83,23
пр. выпуск	Голубцы ленивые 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	38,00	0,40	24,60	117,20
	<b>Итого обед</b>	<b>965</b>	<b>21,6</b>	<b>33,2</b>	<b>149,2</b>	<b>869,5</b>
<b>Полдник</b>						
	Булочка сдобная	100	1,9	0,6	12,9	64,4
	Сок фруктовый	200	1,52	1,35	15,9	81,83
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>3,42</b>	<b>1,95</b>	<b>28,75</b>	<b>146,23</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>79,81</b>	<b>53,71</b>	<b>267,87</b>	<b>1369,19</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 4 день, 2 неделя</b>						
	Вареники с картофелем	200	8,85	9,55	39,86	280
54-25	Бутерброд с маслом	30/10	9,50	12,64	10,07	192,00
375	Напиток фруктовый	200	1,52	1,35	15,90	81,83
пр. выпуск	Овощи консервированные(кукуруза)	80	0,90	0,20	0,10	37,80
	<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,77</b>	<b>23,74</b>	<b>65,93</b>	<b>591,63</b>
<b>Обед</b>						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
303/	Гречка рассыпчатая	150	3,00	4,20	21,40	135,40
260/	Гуляш с курицей	80	10,64	28,19	2,89	307,83
350/2017	Кисель	200	0,33	1,08	28,14	123,59
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	24,60	117,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	0,56	0,11	4,94	22,99
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>40,7</b>	<b>93,4</b>	<b>840,8</b>
<b>Полдник</b>						
	Эстонка(колбаса,сыр)	100	0,1	7,2	12,9	65,6
	Напиток витаминный	200	1,8	2,16	12,9	274,24
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>1,9</b>	<b>9,36</b>	12,9	<b>339,84</b>
<b>Итого за день:</b>			47,26	73,78	12,9	1772,26

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак 5 день, 2 неделя</b>						
ТТК 2023	Макароны с сыром	150/20	8,34	6	43,9	262,96
684/	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	234,40
	Фрукт	100	2,40	21,92	82,50	65,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,74</b>	<b>28,82</b>	<b>175,68</b>	<b>565,78</b>
<b>Обед</b>						
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	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 куриная 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	0,56	0,11	4,94	22,99
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>22,4</b>	<b>17,9</b>	<b>99,9</b>	<b>650,9</b>
<b>Полдник</b>						
пр. выпуск	Булочка с маком	100	64,4	1,9	0,6	12,9
684/2004	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,1	0,08	2,82
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>300</b>	<b>64,8</b>	<b>2</b>	<b>0,68</b>	<b>15,72</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>105,97</b>	<b>48,75</b>	<b>276,30</b>	<b>1232,35</b>

**Завтрак 6 день, 2 неделя**

ТТК 2023	Каша "Дружба" с маслом	180	7,3	9	40,3	271,4
	Бутерброд с сыром	30/20	6,35	5,75	0,35	78,55
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,80	49,20	234,40
684/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,60	81,00
		40	0,10	7,20	0,10	65,60
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>		<b>24,10</b>	<b>105,55</b>	<b>730,95</b>
<b>Обед</b>	Кондитерское изделие					
96	Суп картофельный с вермишелью	200	1,60	4,00	9,60	80,80
54-1/2020	Рис припущенный	150	5,00	5,40	35,00	208,60
ТТК 2132	Гуляш с курицей	80	12,11	8,02	12,48	170,54
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	18,60	74,40
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	0,56	0,11	4,94	22,99
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>22,4</b>	<b>17,9</b>	<b>99,9</b>	<b>650,9</b>
<b>Полдник</b>						
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	65,6
пр. выпуск	Суп молочный с крупой	200	64,4	1,9	0,6	12,9
684/2004	Чай с молоком	200	0,4	0,1	0,08	2,82
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,2	7,4	34,5
<b>ИТОГО полдник:</b>		<b>440</b>	<b>65,7</b>	<b>9,4</b>	<b>8,18</b>	<b>115,82</b>
Итого за день:						