

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МОУ ИРМО Дзержинская НШДС  
 Л.М.Лукашева  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор ООО "Комбинат питания"  
 Леонова Л.Н. \_\_\_\_\_  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_

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

| № рецептуры                     | Наименование блюда                       | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)     |
|---------------------------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                                 |  |            | белки            | жиры         | углеводы      |               |
| <b>Завтрак 1 день, 1 неделя</b> |  |            |                  |              |               |               |
| №3М2004                         | Бутерброд: Батон с сыром                 | 30/20      | 7,24             | 6,32         | 16,00         | 129,80        |
| №311М2004                       | Каша молочная из риса                    | 150        | 3,15             | 4,80         | 19,70         | 162,00        |
| №69М2004                        | Какао с молоком                          | 200        | 4,90             | 5,00         | 43,50         | 190,00        |
|                                 | Кондитерское изделие                     | 50         | 4,70             | 6,50         | 22,30         | 149,00        |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70         | 117,20        |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>                     | <b>550</b> | <b>23,79</b>     | <b>23,02</b> | <b>126,20</b> | <b>630,80</b> |
| <b>Обед</b>                     |  |            |                  |              |               |               |
| 112                             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200        | 2,00             | 2,22         | 12,53         | 87,20         |
| ТТК №2151                       | Котлета куриная с соусом                 | 100        | 12,05            | 6,10         | 9,00          | 139,10        |
| 305/2017                        | Рис рассыпчатый                          | 150        | 3,60             | 10,00        | 27,60         | 215,00        |
| 345                             | Компот из свежих ягод                    | 200        | 0,52             | 0,18         | 28,86         | 122,60        |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70         | 117,20        |
|                                 | Хлеб ржаной                              | 50         | 2,80             | 0,55         | 24,70         | 114,95        |
|                                 | <b>Итого обед</b>                        | <b>750</b> | <b>24,8</b>      | <b>19,5</b>  | <b>127,4</b>  | <b>796,1</b>  |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                    |            | <b>24,77</b>     | <b>19,45</b> | <b>127,39</b> | <b>796,05</b> |

| № рецептуры           | Наименование блюда                    | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-----------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                       |                                       |            | белки            | жиры         | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 2 день</b> |                                       |            |                  |              |              |               |
| 73/2017               | Икра кабачковая                       | 80         | 0,72             | 2,82         | 4,62         | 46,74         |
| 291/2017              | Плов из птицы                         | 200        | 18               | 8,9          | 36,4         | 297,7         |
| 607/2017              | Компот из свежих яблок                | 200        | 0,2              | 1,6          | 27,9         | 114,6         |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |
|                       | <b>Итого завтрак:</b>                 | <b>530</b> | <b>22,7</b>      | <b>13,7</b>  | <b>93,6</b>  | <b>576,2</b>  |
| <b>Обед</b>           |                                       |            |                  |              |              |               |
| 95/2016               | Суп картофельный с рыбными консервами | 200        | 6,88             | 6,70         | 11,40        | 133,80        |
| №534М2004             | Капуста тушеная                       | 150        | 4,2              | 5,4          | 18,1         | 138,6         |
| ТТК2138               | Курица порционная запеченая           | 100        | 12,66            | 8,76         | 3,81         | 144,72        |
|                       | Напиток из ягод                       | 200        | 0,18             | 0,07         | 16,29        | 66,51         |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |
|                       | Хлеб ржаной                           | 50         | 2,80             | 0,55         | 24,70        | 114,95        |
|                       | <b>Итого обед:</b>                    | <b>750</b> | <b>30,52</b>     | <b>21,88</b> | <b>99,00</b> | <b>715,78</b> |
| Итого за день:        |                                       |            | 53,20            | 35,60        | 192,60       | 1292,02       |

| № рецептуры           | Наименование блюда                | Вес блюд   | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ (ккал)    |
|-----------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|--------------|
|                       |                                   |            | белки            | жиры        | углеводы     |              |
| <b>Завтрак 3 день</b> |                                   |            |                  |             |              |              |
| 418/2017              | Салат из отварной свеклы          | 80         | 1,12             | 4,80        | 6,60         | 73,10        |
| 211/2017              | Омлет натуральный                 | 160        | 4,48             | 8,48        | 21,44        | 187,20       |
| 617/2017              | Чай с сахаром                     | 200        | 1,20             | 0,00        | 6,40         | 26,40        |
| 14/2017               | Масло сливочное                   | 10         | 0,10             | 7,20        | 0,10         | 65,60        |
|                       | Чай с сахаром                     | 200        | 1,20             | 0,00        | 6,40         | 26,40        |
|                       | <b>Итого завтрак</b>              | <b>650</b> | <b>8,1</b>       | <b>20,5</b> | <b>40,9</b>  | <b>378,7</b> |
| <b>Обед</b>           |                                   |            |                  |             |              |              |
| 88/2017               | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,40             | 3,96        | 6,32         | 66,58        |
| 303/                  | Каша перловая                     | 150        | 3,00             | 4,20        | 21,40        | 135,40       |
| 260/2017              | Гуляш из свинины                  | 50/50      | 10,64            | 28,19       | 2,89         | 307,80       |
| 608/2017              | Компот из с/ф                     | 200        | 11,50            | 0,00        | 22,70        | 93,20        |
|                       | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,80             | 0,40        | 24,70        | 117,20       |
|                       | Хлеб ржаной                       | 50         | 2,80             | 0,55        | 24,70        | 114,95       |
|                       | <b>Итого обед</b>                 | <b>750</b> | <b>33,1</b>      | <b>37,3</b> | <b>102,7</b> | <b>835,1</b> |
| Итого за день:        |                                   |            | 41,24            | 57,78       | 143,65       | 1213,83      |

| № рецептуры           | Наименование блюда                  | Вес блюд   | Пищевые вещества |             |              | ЭЦ (ккал)     |
|-----------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|---------------|
|                       |                                     |            | белки            | жиры        | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 4 день</b> |                                     |            |                  |             |              |               |
|                       | Фрукт (яблоко)                      | 100        | 0,26             | 0,17        | 11,41        | 52,00         |
| 392/2017              | Пельмени отварные п/ф               | 150        | 14,25            | 4,55        | 12,25        | 219,00        |
| 611/2017              | Напиток из плодов шиповника         | 200        | 0,70             | 0,30        | 20,80        | 88,70         |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40        | 24,70        | 117,20        |
|                       | <b>Итого завтрак</b>                | <b>500</b> | <b>19,01</b>     | <b>5,42</b> | <b>69,16</b> | <b>476,90</b> |
| <b>Обед</b>           |                                     |            |                  |             |              |               |
|                       | Фрукт (яблоко)                      | 100        | 0,26             | 0,17        | 11,41        | 52,00         |
| 88/2017               | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,40             | 3,95        | 6,32         | 66,58         |
| 395/2017              | Вареники с картофелем п/ф           | 150        | 21,40            | 5,46        | 39,40        | 292,34        |
| 377/2017              | Чай с лимоном                       | 200        | 3,2              | 2,7         | 16,0         | 100,6         |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40        | 24,70        | 117,20        |
|                       | Хлеб ржаной                         | 50         | 2,80             | 0,55        | 24,70        | 114,95        |
|                       | <b>Итого обед</b>                   | <b>750</b> | <b>32,8</b>      | <b>13,2</b> | <b>122,5</b> | <b>743,7</b>  |
| <b>Итого за день:</b> |                                     |            | <b>51,8</b>      | <b>18,6</b> | <b>191,6</b> | <b>1220,6</b> |

| № рецептуры          | Наименование блюда       | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|----------------------|--------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                      |                          |            | белки            | жиры         | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 5день</b> |                          |            |                  |              |              |               |
| 303/2017             | Каша гречневая           | 150        | 4,5              | 5            | 20,5         | 145,3         |
| ТТК №526             | Тефтели куриные с соусом | 100        | 10,43            | 6,10         | 6,70         | 123,42        |
| №638м2004            | Компот из сухофруктов    | 200        | 1,20             | 0,00         | 31,60        | 126,00        |
|                      | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |
|                      | <b>Итого завтрак</b>     | <b>500</b> | <b>19,93</b>     | <b>11,50</b> | <b>83,50</b> | <b>511,92</b> |
| <b>Обед</b>          |                          |            |                  |              |              |               |
| №140М2004            | Рассольник Ленинградский | 200        | 4,00             | 17,24        | 17,00        | 127,20        |
| ТТК №2151            | Тефтели рыбные с соусом  | 100        | 12,05            | 6,10         | 9,00         | 139,10        |
| 305/2017             | Рис рассыпчатый          | 150        | 3,60             | 10,00        | 27,60        | 215,00        |
| 345                  | Компот из свежих ягод    | 200        | 0,52             | 0,18         | 28,86        | 122,60        |
|                      | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |

|                   |             |            |             |             |              |              |
|-------------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|                   | Хлеб ржаной | 50         | 2,80        | 0,55        | 24,70        | 114,95       |
| <b>Итого обед</b> |             | <b>750</b> | <b>26,8</b> | <b>34,5</b> | <b>131,9</b> | <b>836,1</b> |
| Итого за день:    |             |            | 46,70       | 45,97       | 215,36       | 1347,97      |

98

| № рецептуры                     | Наименование блюда            | Вес блюд   | Пищевые вещества |             |             | ЭЦ (ккал)    |
|---------------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|--------------|
|                                 |                               |            | белки            | жиры        | углеводы    |              |
| <b>Завтрак 1 день ,2 неделя</b> |                               |            |                  |             |             |              |
| 174/2017                        | Каша молочная вязкая из пшена | 180        | 3,8              | 6,8         | 27,6        | 188,4        |
| 209/2017                        | Яйцо отварное                 | 50         | 6,35             | 5,75        | 0,35        | 78,55        |
| 377/2017                        | Чай с лимоном                 | 200        | 3,2              | 2,7         | 16,0        | 100,6        |
|                                 | Кондитерское изделие          | 40         | 3,80             | 5,20        | 17,84       | 119,20       |
|                                 | Хлеб батон                    | 30         | 2,2              | 0,4         | 19,7        | 93,8         |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>          | <b>500</b> | <b>19,4</b>      | <b>20,8</b> | <b>81,4</b> | <b>580,5</b> |
| <b>Обед</b>                     |                               |            |                  |             |             |              |
| №102 М2017                      | Суп картофельный с бобовыми   | 200        | 4,40             | 4,20        | 13,23       | 108,44       |

|                |                             |            |             |             |              |               |
|----------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| №534М2004      | Капуста тушеная             | 150        | 4,2         | 5,4         | 18,1         | 138,6         |
| ТТК2138        | Курица порционная запеченая | 100        | 12,66       | 8,76        | 3,81         | 144,72        |
| 389            | Напиток из свежих фруктов   | 200        | 0,18        | 0,00        | 16,29        | 66,55         |
|                | Хлеб пшеничный              | 50         | 3,80        | 0,40        | 24,70        | 117,20        |
|                | Хлеб ржаной                 | 50         | 2,80        | 0,55        | 24,70        | 114,95        |
|                | <b>Итого обед</b>           | <b>750</b> | <b>28,0</b> | <b>19,3</b> | <b>100,8</b> | <b>690,5</b>  |
| Итого за день: |                             |            | <b>47,4</b> | <b>40,1</b> | <b>182,3</b> | <b>1271,0</b> |

| № рецептуры                      | Наименование блюда                | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                  |                                   |            | белки            | жиры         | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 2 день , 2 неделя</b> |                                   |            |                  |              |              |               |
| 305/2017                         | Рис рассыпчатый                   | 150        | 3,60             | 10,00        | 27,60        | 215,00        |
| №388М2004                        | Котлета рыбная с соусом белым     | 100        | 23,10            | 8,70         | 2,20         | 179,50        |
| 345                              | Компот из смеси сухофруктов       | 200        | 0,60             | 0,00         | 22,70        | 93,20         |
|                                  | Хлеб пшеничный                    | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |
|                                  | <b>Итого завтрак</b>              | <b>500</b> | <b>31,10</b>     | <b>19,10</b> | <b>77,20</b> | <b>604,90</b> |
| <b>Обед</b>                      |                                   |            |                  |              |              |               |
| 88/2017                          | Щи из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,40             | 3,96         | 6,32         | 66,58         |

|                |                          |            |              |              |               |                |
|----------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ТТК №2151      | Котлета куриная с соусом | 100        | 12,05        | 6,10         | 9,00          | 139,10         |
| 54-1/2020      | Макароны отварные        | 150        | 5            | 5,4          | 35            | 208            |
| 3638М2004      | Компот из изюма          | 200        | 4,53         | 9,72         | 31,53         | 66,51          |
|                | Хлеб пшеничный           | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,70         | 117,20         |
|                | Хлеб ржаной              | 50         | 2,80         | 0,55         | 24,70         | 114,95         |
|                | <b>Итого обед</b>        | <b>750</b> | <b>29,58</b> | <b>26,13</b> | <b>131,25</b> | <b>712,34</b>  |
| Итого за день: |                          |            | <b>60,68</b> | <b>45,23</b> | <b>208,45</b> | <b>1317,24</b> |

| № рецептуры                     | Наименование блюда                    | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                 |                                       |            | белки            | жиры         | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 3день , 2 неделя</b> |                                       |            |                  |              |              |               |
|                                 | Салат из свежей капусты с морковью    | 80         | 0,90             | 4,00         | 3,28         | 54,00         |
| 291/2017                        | Плов из птицы                         | 200        | 18               | 8,9          | 36,4         | 297,7         |
| 377/2017                        | Чай с лимоном                         | 200        | 3,2              | 2,7          | 16,0         | 100,6         |
| 338                             | Хлеб пшеничный                        | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70        | 117,20        |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>                  | <b>530</b> | <b>25,87</b>     | <b>15,98</b> | <b>80,33</b> | <b>569,50</b> |
| <b>Обед</b>                     |                                       |            |                  |              |              |               |
| 95/2016                         | Суп картофельный с рыбными консервами | 200        | 6,88             | 6,70         | 11,40        | 133,80        |
| 303/                            | Каша перловая                         | 150        | 3,00             | 4,20         | 21,40        | 135,40        |
| 260/2017                        | Гуляш из свинины                      | 50/50      | 10,64            | 28,19        | 2,89         | 307,80        |
| 611/2017                        | Напиток из плодов шиповника           | 200        | 0,70             | 0,30         | 20,80        | 88,70         |



|                   |                |            |              |              |               |               |
|-------------------|----------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                   | Хлеб пшеничный | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,70         | 117,20        |
|                   | Хлеб ржаной    | 50         | 2,80         | 0,55         | 24,70         | 114,95        |
| <b>Итого обед</b> |                | <b>650</b> | <b>27,82</b> | <b>40,34</b> | <b>105,89</b> | <b>897,85</b> |
| Итого за день:    |                |            | <b>53,7</b>  | <b>56,3</b>  | <b>186,2</b>  | <b>1467,4</b> |

| № рецептуры                     | Наименование блюда                  | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|                                 |                                     |            | белки            | жиры         | углеводы     |               |
| <b>Завтрак 4день , 2 неделя</b> |                                     |            |                  |              |              |               |
| ТТК 2023                        | Макароны с сыром                    | 150/30     | 8,34             | 6            | 43,9         | 262,96        |
| №1М2004                         | Бутерброд: Батон с маслом сливочным | 30/10      | 3,05             | 8,43         | 7,90         | 167,40        |
| 617/2017                        | Чай с сахаром                       | 200        | 1,20             | 0,00         | 6,40         | 26,40         |
| 420/2017                        | Икра свекольная                     | 80         | 0,28             | 0,04         | 0,76         | 14,00         |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>                | <b>500</b> | <b>12,87</b>     | <b>14,47</b> | <b>58,96</b> | <b>470,76</b> |
| <b>Обед</b>                     |                                     |            |                  |              |              |               |
| №140М2004                       | Рассольник Ленинградский            | 200        | 4,00             | 17,24        | 17,00        | 127,20        |
| 303/2017                        | Каша гречневая                      | 150        | 4,5              | 5            | 20,5         | 145,3         |

|                |                                  |            |              |              |               |               |
|----------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| №279М2017      | Тефтели мясные с соусом томатным | 100        | 7,55         | 32,47        | 6,88          | 250,54        |
| 3638М2004      | Компот из изюма                  | 200        | 4,53         | 9,72         | 31,53         | 66,51         |
|                | Хлеб пшеничный                   | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,70         | 117,20        |
|                | Хлеб ржаной                      | 50         | 2,80         | 0,55         | 24,70         | 114,95        |
|                | <b>Итого обед</b>                | <b>750</b> | <b>27,18</b> | <b>65,38</b> | <b>125,31</b> | <b>821,70</b> |
| Итого за день: |                                  |            | <b>40,1</b>  | <b>79,9</b>  | <b>184,3</b>  | <b>1292,5</b> |

ц

| № рецептуры                    | Наименование блюда              | Вес блюд   | Пищевые вещества |              |               | ЭЦ (ккал)     |
|--------------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
|                                |                                 |            | белки            | жиры         | углеводы      |               |
| <b>Завтрак 5день ,2 неделя</b> |                                 |            |                  |              |               |               |
| №223М2017                      | Запеканка из творога с повидлом | 150/30     | 17,6             | 12,26        | 37,4          | 276           |
| №692М2004                      | Кофейный напиток                | 200        | 2,50             | 3,60         | 28,70         | 152,00        |
|                                | Фрукт (яблоко)                  | 100        | 0,26             | 0,17         | 11,41         | 52,00         |
|                                | Хлеб пшеничный                  | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,70         | 117,20        |
|                                | <b>Итого завтрак</b>            | <b>530</b> | <b>24,16</b>     | <b>16,43</b> | <b>102,21</b> | <b>597,20</b> |
| <b>Обед</b>                    |                                 |            |                  |              |               |               |
|                                | Фрукт (яблоко)                  | 100        | 0,26             | 0,17         | 11,41         | 52,00         |

|                |                                     |            |              |             |               |               |
|----------------|-------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| 88/2017        | Борщ из свежей капусты с картофелем | 200        | 1,40         | 3,95        | 6,32          | 66,58         |
| 392/2017       | Пельмени отварные п/ф               | 150        | 14,25        | 4,55        | 12,25         | 219,00        |
| №638м2004      | Компот из сухофруктов               | 200        | 1,20         | 0,00        | 31,60         | 126,00        |
|                | Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80         | 0,40        | 24,70         | 117,20        |
|                | Хлеб ржаной                         | 50         | 2,80         | 0,55        | 24,70         | 114,95        |
|                | <b>Итого обед</b>                   | <b>750</b> | <b>23,71</b> | <b>9,62</b> | <b>110,98</b> | <b>695,73</b> |
| Итого за день: |                                     |            | <b>47,9</b>  | <b>26,1</b> | <b>213,2</b>  | <b>1292,9</b> |