УТВЕРЖДЕНО
директор ООО "Комбинат питания"
Леонова Л.Н._____

СОГЛАСОВАНО
Директор ГОКУ СКШ № 1 г. Иркутска
Лебедева А.В._____

Примерное цикличное меню

для обучающихся ГОКУ СКШ № 1 г. Иркутска
(2022-2023 учебный год)

Сезон: осень - зима

12 и старше лет

УТВЕРЖДЕНО
Директор ООО "Комбинат питания"
Леонова Л.Н.
"30" августа 22

СОГЛАСОВАНО
Директор ГОКУ СКШ № 1 г. Иркутска
Лебедева А.В.
"01" сентября 2022

Примерное цикличное меню для обучающихся на сезон осень-зима
2022-2023 учебный год
12 и старше лет

трак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
172/2017	Каша пшенная	250	7,00	8,50	42,00	260,30
376	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	3,80	0,55	24,70	114,95
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	**550**	**14,1**	**16,7**	**101,1**	**594,4**
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	280	22,8	13	38,88	367
34/11/2001	Суп свекольник со сметаной	250	2,25	7,5	10,6	119
71/2017	Овощи свежие	100	0,85	0,12	3,16	14,12
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
	Итого обед:	**880**	**30,22**	**21,35**	**106,20**	**739,62**
Полдник						
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,2	61,9	248,0
	хлебобулочное изделие	150	3,6	4,32	123	495
ИТОГО полдник:		**350**	**5,4**	**6,48**	**184,9**	**65,6**
Итого за день:			49,75	44,50	392,22	1399,59

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
175/2017	Каша молочная из риса и пшена	200	5,7	10,5	331,0	246,0
пр. Выпуск	Фрукты свежие	100	2,75	0,40	0,43	42,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Батон нарезной	50	3,80	0,55	24,70	114,95
	Итого завтрак	**550,0**	**12,3**	**11,5**	**371,1**	**463,0**
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200,00	8,60	8,40	14,33	167,32
289/2017	Рагу куриное с картофелем	240,00	16,45	15,91	20,80	296,40
45/2017	Салат овощной	60,00	1,30	3,20	6,40	60,40
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,18	28,86	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50,00	3,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед:	**800,00**	**34,55**	**28,79**	**119,79**	**888,77**
Полдник						
406/2017	Пирожок с капустой	100	6,19	6,09	2,96	210
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ИТОГО полдник:		**300**	**6,26**	**6,11**	**17,96**	**270**
Итого за день:			53,13	46,37	508,88	1621,72

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3день, 1 неделя						
№173/2017	Каша овсяная	200	8,15	5,1	36,96	272,38
209/2017	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	батон нарезной	50	3,80	1,20	24,70	128,80

14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	**500**	**17,2**	**18,1**	**77,0**	**589,6**
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	66,58
202/2017	Макароны отварные	150	5,65	0,66	31,92	156,30
260/2017	Гуляш	90	9,57	25,37	2,60	278,10
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	118,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Итого обед	**730**	**26,8**	**34,5**	**102,8**	**828,4**
Полдник						
	хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	2,4	2,88	82,5	330
ИТОГО полдник:		**300**	**6,4**	**5,38**	**91,5**	**565**
Итого за день:			50,35	57,98	271,34	1983,06

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
303/2017	Каша гречневая	200	6,13	6,6	27,3	207
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Батон нарезной	50	6,32	0,80	25,70	128,80
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	50	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	**500**	**16,7**	**16,5**	**86,1**	**568,6**
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
305/2017	Рис рассыпчатый	150	4,00	10,00	27,67	215,20
229/2017	Тефтели рыбные с соусом	90	7,80	4,00	3,40	78,96
342/2017	Компот	200	0,16	0,16	27,88	114,60

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	**740**	**20,2**	**19,3**	**118,0**	**721,4**
Полдник						
пр.выпуск	хлебобулочное изделие	100	5,4	18,5	47,1	304,0
379/2017	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	15,94	100,6
ИТОГО полдник:		**300**	**8,6**	**21,08**	**63**	**404,6**
			45,41	56,84	267,03	1694,63

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
174/2017	Каша вязкая молочная из риса	200	5,5	9,86	40,9	303,63
ТТк № 907	Сырники из творга с соусом" Янтарным "	50/10	5,70	0,76	7,63	60,18
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
	Итого завтрак	**510**	**15,4**	**11,3**	**73,3**	**483,5**
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
302/2017	Перловка отварная	150	4,50	4,33	31,68	183,60
388/2017	Витаминный напиток (Шиповник)	200	0,40	0,27	17,20	72,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого обед	**750**	**28,1**	**30,7**	**127,2**	**903,9**
Полдник						
Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	100	3,4	20,4	36,6	345,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	2,4	2,88	82,5	330

ИТОГО полдник:	**300**	**5,8**	**23,28**	**119,1**	**675**
Итого за день:		49,25	65,21	319,65	2062,38

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 неделя						
182/2017	Каша Пшенная	200	7,8	12,6	34	285
пр. Выпуск	Кондитерское изделие (зефир)	40	0,32	0,04	31,92	130,4
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Итого завтрак	**515**	**13,2**	**13,9**	**103,6**	**597,6**
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	240	27,2	16	46,6	440,48
ТТК №2133	Салат овощной	60	1,10	4,00	2,88	51,92
82/2017	Борщ сибирский	200	1,44	3,96	8,70	83,00
344	Компот	200	0,24	0,18	27,84	115,00
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
	Итого обед	**790**	**33,1**	**24,5**	**105,3**	**783,9**
Полдник						
	Хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	2,4	2,88	82,5	330
ИТОГО полдник:		**300**	**6,4**	**5,38**	**91,5**	**565**
Итого за день:			52,76	43,81	300,39	1946,49

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
175/2017	Каша молочная " Дружба"	200	7,29	9	40,29	271,4
209/2017	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84
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	50	3,80	0,55	24,70	116,90
	Итого завтрак	**500**	**16,34**	**21,37**	**80,37**	**576,74**
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,20	13,22	118,60
302/2017	Гречка рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,75
ТТК 213	Бедро куриное запеченое	100	12,66	8,76	3,81	144,72
388/2017	Витаминный напиток (Шиповник)	200	0,40	0,27	17,20	72,80
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
	Итого обед	**740**	**32,0**	**20,3**	**116,9**	**788,3**
Полдник						
406/2017	Пирожок с капустой	100	6,19	6,09	32,13	210
ТТк 0615	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78
ИТОГО полдник:		**300**	**10,26**	**9,59**	**49,63**	**327,78**
Итого за день:			58,60	51,23	246,89	1692,86

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
302/2017	Каша пшеничая на молоке	200	8,42	6,06	51,8	295
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,80	64,40
15/2017	Сыр порционный	25	6,5	6,65	0	85,85
	Итого завтрак	**500**	**21,02**	**13,96**	**89,38**	**564,97**
Обед						
24	Салат овощной	60	0,57	3,63	1,80	42,36
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
234/2017	Котлета рыбная с соусом	90	7,81	6,59	11,21	135,00
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,18	28,86	132,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
	Итого обед	**750**	**17,3**	**19,7**	**93,3**	**636,1**
Полдник						
пром .вып	Хлебобулочное изделие	100	3,4	20,4	36,6	345,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,16	61,9	274,24
ИТОГО полдник:		**300**	**5,8**	**22,6**	**98,5**	**619,2**
Итого за день:			44,08	56,23	281,20	1820,32

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
173/2017	Каша вязкая овсяная	200	8,6	12,8	38,24	302,85
378/2017	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	38,00	0,40	24,60	117,20
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	50	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	**500**	**51,92**	**23,55**	**111,74**	**731,05**
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,47	133,78
302/2017	Перловка отварная	150	4,50	4,33	31,68	183,60

260/2017	Гуляш из курицы	90	10,64	28,19	2,89	246,26
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	**710**	**26,9**	**40,1**	**104,5**	**826,1**
Полдник						
пр.выпуск	Хлебобулочное изделие	100	5,4	18,5	47,1	304,0
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
ИТОГО полдник:		**300**	**5,84**	**18,58**	**47,14**	**306,8**
Итого за день:			84,68	82,19	263,42	1864,00

№ рецептуры	Наменование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 2 неделя						
204/2017	Макароны с сыром	150/30	8	5	36,58	219,13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,55	24,70	116,90
	Овощи консервированые	80	1,80	16,44	61,90	402,76
	Итого завтрак	**510**	**13,67**	**22,01**	**138,18**	**798,79**
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
305/2017	Рис рассыпчатый	150	4,00	10,00	27,67	215,20
ТТК 2132	Котлета " Гречанка" с соусом	90	12,11	8,02	12,48	170,54
345	Компот	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	30	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого обед	**710**	**22,0**	**22,7**	**102,9**	**705,7**
Полдник						

Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	1,8	2,16	61,9	248
ИТОГО полдник:		**300**	**5,8**	**4,66**	**70,9**	**483**
Итого за день:			41,42	49,38	311,95	1987,44