

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



СОГЛАСОВАНО
Директор ГОКУ СКШ № 5 г. Иркутска
Рудвицкая Е.В.



Примерное циклическое меню
для обучающихся ГОКУ СКШ № 5 г. Иркутска
(2023-2024 учебный год)
Сезон: осень-зима-весна

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "Комбинат питания"
Леонова Л.Н.

" 01 " сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГОКУ СКШ № 5 г. Иркутска
Рудницкая Е.В.

" 01 " сентября 2023 г.



Примерное циклическое меню для учащихся ГОКУ СКШ №5 г. Иркутска на сезон

осень-зима -весна
2023-2024 учебный год.
7-11 лет

трак

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
303/2017	Каша рисовая	200	5,70	4,10	40,80	280,00
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
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	2,46	0,44	21,92	91,96
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	500	12,3	12,3	78,6	614,5
Обед						
пр. выпуск	Плов из птицы	240	21,36	25,34	28,32	366,39
34/11/2001	Суп свекольник со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,6
	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	32,28
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,52	36,20
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого обед:	740	29,53	32,74	68,91	751,97
Полдник						
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
	хлебобулочное изделие	100	2,4	2,88	82	242,6
	ИТОГО полдник:	300	8,2	5,04	143,9	342,6
Итого за день:			50,01	50,04	291,38	1709,03

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
175/2017	Каша "Дружба"	200	5,7	10,5	331,0	246,0
пр. выпуск	Сыр порционно	20	6,50	6,65	0,00	85,85
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
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,51	68,97
	Итого завтрак	500,0	17,9	18,0	347,3	577,7
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	200,00	10,75	10,50	17,91	209,15
289/2017	Рагу куриное с картофелем	240,00	16,45	15,91	20,80	296,40
349	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,18	28,86	132,80
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,52	36,20
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого обед:	710,00	33,05	27,33	68,84	791,45
Полдник						
406/2017	Хлебобулочное изделие	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:		57,21	51,44	434,06	1639,17

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
№173/2017	Каша овсяная	200	8,15	5,1	36,96	272,38

209/2017	Яйцо отварное	50	5,08	4,60	0,28	63,00
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
14/2017	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	65,60
	Итого завтрак	510	17,4	17,4	53,1	577,9
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	71,80
202/2017	Макаронны отварные	150	15,78	16,83	31,93	156,00
437/2017	Гуляш свиной	90	9,67	25,37	2,60	278,10
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	118,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,52	18,80	91,20
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,52	36,20
	Итого обед	700	35,7	50,4	77,7	751,9
Полдник						
	хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	263,3
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		300	9,8	4,66	70,9	363,3
Итого за день:			62,83	72,50	201,66	1693,08

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
171/2017	Каша гречневая	150	9,44	9,52	39,75	157,5
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
	Сыр нарезной	20	6,50	6,65	0,00	85,85
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	55,00	24,70	114,95
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	30	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	500	27,2	80,8	98,3	708,0

Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,00	9,60	80,80
304/2017	Рис отварной	180	4,00	10,00	27,67	215,20
52/2017	Салат свекольный	80	1,12	4,80	5,00	68,00
290/2017	Голень куриная	90	22,23	15,48	0,05	230,76
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
	Итого обед	800	33,0	34,8	58,1	771,7
Полдник						
пр. выпуск	хлебобулочное изделие	100	5,4	18,5	47,1	262,0
379/2017	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	15,94	100,6
ИТОГО полдник:		300	8,6	21,08	63	362,6
			68,74	136,65	219,35	1842,28

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с соусом	130/20	6,49	3,36	50,03	295,3
пором. вып	Фрукт свежий	100	1,98	0,44	17,82	83,16
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого завтрак	510	12,8	4,4	68,7	498,2
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
	Салат овощной	80	1,04	5,84	2,58	71,84

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого обед	780	26,4	35,9	81,2	860,7
Полдник						
Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	100	3,4	20,4	36,6	241,3
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		300	9,2	22,56	98,5	341,33
Итого за день:			48,46	62,86	248,35	1700,25

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 2 неделя						
182/2017	Каша Овсянная	180	7,8	12,6	34	285
пр. Выпуск	Ветчина	20	0,21	0,03	0,57	3,39
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	50	3,08	55,00	24,70	114,95
	Итого завтрак	500	15,4	68,2	60,1	523,1
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	240	27,2	16	46,6	440,48
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	Кондитерское изделие	30	0,66	2,92	0,84	32,28
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	0,52	36,20
	Итого обед	740	29,5	23,1	84,0	670,8
Полдник						
	Хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	260
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0

ИТОГО полдник:	300	9,8	4,66	70,9	360
Итого за день:		54,78	95,95	214,98	1553,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
175/2017	Каша молочная " Дружба"	200	4,65	6,45	36,8	213,5
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	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого завтрак	510	15,12	19,92	53,00	534,55
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,20	13,22	118,60
259/2017	Жаркое по-домашнему	240	17,57	73,75	41,45	919,2
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	32
345	Витаминный напиток	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	0,80	0,20	7,40	34,50
	Итого обед	820	27,6	79,2	101,5	1343,8
Полдник						
406/2017	Хлебобулочное изделие	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:			53,01	108,74	204,11	2206,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
181/2017	Каша манная на молоке	200	5,8	10,2	30,76	239
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
пр. выпуск	Батон нарезной	50	3,66	1,50	25,00	125,00
15/2017	Сыр порционный	20	52	5,32	0	68,7
	Итого завтрак	520	65,48	17,54	71,51	609,60
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	7,90	83,23
294/2017	Курица запеченная порционная (голень)	80	24,70	17,20	0,60	256,40
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 ржаной	20	1,23	0,22	9,88	38,31
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого обед	700	35,3	27,9	68,4	764,9
Полдник						
пром .вып	Хлебобулочное изделие	100	3,4	20,4	36,6	345,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
	ИТОГО полдник:	300	5,8	22,6	98,5	445,0
	Итого за день:		106,59	67,95	238,43	1819,49

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
183/2017	Гречневая на молоке	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	Батон нарезной	25	1,90	0,60	12,85	64,40

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	25	19,00	0,20	12,30	58,60
пр. Выпуск	Фрукт	100	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	550	34,82	23,95	112,29	736,85
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	3,95	0,50	0,75	116,90
пр. выпуск	Хлеб ржаной	20	1,23	0,22	9,88	38,31
	Итого обед	710	27,7	40,1	85,5	841,5
Полдник						
пр.выпуск	Хлебобулочное изделие	100	5,4	18,5	47,1	350,0
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
ИТОГО полдник:		300	5,84	18,58	47,14	352,8
Итого за день:			68,40	82,65	244,96	1931,12

№ рецептуры	Наименование 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	3,95	0,50	0,75	116,90
	Овощи свежие	80	1,80	6,30	6,30	72,00
	Итого завтрак	510	13,82	11,82	58,63	468,03
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	200	5,00	7,12	9,44	126,67

304/2017	Рис рассыпчатый	150	3,30	4,50	30,00	174,75
ТТК 2132	Котлета " Гречанка" с соусом	100	12,11	8,02	12,48	170,54
342/2017	Компот	200	0,52	0,18	28,86	122,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,60	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,51	68,97
	Итого обед	720	25,8	20,6	81,9	757,1
Полдник						
Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	100	4	2,5	9	235
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		300	9,8	4,66	70,9	335
Итого за день:			49,39	37,03	211,42	1560,08