

Примерное циклическое меню двухразового питания (завтраки, обеды)
 для учащихся общеобразовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
 Для пищеблоков доготовочных организаций Возраст с 11-18 лет 2023-2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 1							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	0,25	10,91	11,25	48,25	338,47	Сб. Пермь №98
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	Промышленное производство
	Изюм	0,015	9,20	7,80	0,02	125,40	сб. Москва 2004г.№97*
	Сыр (Российский и др.)	0,020	9,20	8,20	0,10	83,60	Промышленное производство
	Масло сливочное	0,010	3,04	0,36	19,88	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	0,23	0,40	12,83	90,40	Промышленное производство
		0,555	32,99	28,01	100,28	796,47	
Обед							
	Салат из маринованной капусты	0,060	22,00	1,40	0,20	44,00	сб. Москва 2004г №43
	Суп гороховый	0,250	7,87	3,66	20,16	210,31	сб. Москва 2004г №139*
	Тефтели (мясо, птица)	0,100	18,75	15,95	1,15	244,13	Промышленное производство
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	4,46	17,84	27,00	209,75	Сб. Пермь №186
	Чай с сахаром и лимоном	0,200	0,60	0,00	21,40	124,00	сб. Москва 2004г. №648
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,860	56,95	39,61	102,62	998,59	
Итого за завтрак:		555	32,99	28,01	100,28	788,87	
Итого за обед:		0,860	56,95	39,61	102,62	998,59	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



3							
Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
Неделя 1, день 3							
Завтрак							
	Каша пшеница молочная	0,250	32,55	40,25	79,75	413,7	сб. Москва 2004г №311*
	Фрукт свежий	0,100	0,40	9,9	0,05	52,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г № 685 *
	Мармелад фруктовый	0,020	9,26	2,12	15,00	130,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г №97*
	Хлеб пшеничный	0,060	1,52	0,18	9,94	90,4	Промышленное производство
		0,560	51,05	58,3	123,96	832,40	
Обед							
	Винегрет	0,060	5,50	0,35	0,05	11,00	сб. Москва 2004г №71*
	Щи из свежей капусты на говяжьем бульоне	0,250	4,18	11,25	13,27	328,12	сб. Москва 2004г №124*
	Плов из свинины	0,200	10,15	14,13	8,25	193,68	сб. Москва 2004г № 492*
	Компот из свежих яблок	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №631*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,810	23,4	26,49	83,4	735,21	
Итого за завтрак:		0,560	51,05	58,3	123,96	832,40	
Итого за обед:		0,810	23,4	26,49	83,4	735,21	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1, день 5							
Завтрак							
	Каша овсяная молочная	0,250	7,35	25,9	32,62	263,82	сб. Москва 2004г №311
	Курага	0,015	0,80	0,00	7,7	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром	0,200	0,02	0,36	9,20	83,60	сб. Москва 2004г №685*
	Сыр (Российский и др.)	0,015	6,90	5,85	0,02	62,70	сб. Москва 2004г №97**
	Пряник Домашний	0,030	1,70	2,00	21,50	110,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,570	19,81	34,47	90,92	690,12	
Обед							
	Салат из вареной моркови с зеленым горошком	0,060	1,90	5,12	6,27	78,23	Сб. Пермь №11
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	0,250	5,95	10,31	18,16	336,16	сб. Москва 2004г №110
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №488
	Рис припущенный	0,180	2,81	7,43	12,20	146,80	сб. Москва 2004г №512*
	Компот из плодов сухих(шиповник)	0,200	1,20	0,00	21,60	126,00	сб. Москва 2004г №638*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,890	29,51	30,97	91,92	985,51	
Итого за завтрак:		0,570	19,81	34,47	90,92	690,12	
Итого за обед:		0,890	29,51	30,97	91,92	960,12	

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно: *Матвеев*



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 1							
Завтрак							
	Каша манная молочная	0,250	6,31	18,27	50,00	286,52	Сб. Пермь №90
	Изюм	0,015	0,4	0,1	9,9	40,00	Промышленное производство
	Сыр(Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г/№97*
	Кофейный напиток	0,200	1,32	0,68	19,71	88,69	сб. Москва 2004г/№692*
	Масло сливочное	0,010	3,04	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,555	23,31	35,41	99,61	664,21	
Обед							
	Салат из квашеной капусты	0,060	0,82	5,04	5,31	38,60	сб. Москва 2004г/№45
	Суп щи	0,250	16,51	5,14	8,37	145,28	Сб. Пермь №41
	Плов из мяса	0,200	17,50	13,20	8,20	154,90	сб. Москва 2004г/№492
	Чай с сахаром	0,200	0,4	0,00	22,20	83,60	сб. Москва 2004г/№638*
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
		0,810	48,50	63,74	76,79	588,78	
Итого за завтрак:		0,555	23,31	35,41	99,61	664,21	
Итого за обед:		0,810	48,5	63,74	76,79	588,78	
* Сборник для школ Москва -2004г.							
**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.							
Согласовано _____							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2, день 3							
Завтрак							
	Каша дружба	0,250	10,26	11,31	45,50	401,85	сб Пермь №84
	Изюм	0,015	0,1	9,9	0,05	40,00	Промышленное производство
	Чай с сахаром, лимоном	0,200	0,02	0,36	9,20	48,60	сб. Москва 2004г №685*
	Масло сливочное	0,010	3,04	8,20	0,10	75,00	Промышленное производство
	Сыр (Российский и др.)	0,020	9,20	7,80	0,02	83,60	сб. Москва 2004г №97
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,555	25,66	37,93	74,75	739,45	
Обед							
	Икра свекольная	0,060	0,55	0,10	1,90	12,00	сб. Москва 2004г №78
	Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	0,250	5,95	10,31	18,16	336,12	сб. Москва 2004г №110*
	Бифштекс мясной	0,100	7,40	16,99	12,49	200,02	Промышленное производство
	Макароны отварные	0,180	5,65	6,97	29,05	188,15	Сб. Пермь №200
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство
		0,890	23,12	35,13	114,91	938,68	
Итого за завтрак:							
		0,555	25,66	37,93	74,75	739,45	
Итого за обед:							
		0,890	23,12	35,13	114,91	938,68	

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



9		День: четверг								
		Неделя: вторая		Пищевые вещества						
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник			
Неделя 2, день 4										
Завтрак										
	Биточки куриные	0,100	7,00	4,94	1,00	196,26	сб. Москва 2004г №413*			
	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	4,54	9,72	11,90	197,03	Сб. Пермь №186			
	Овощи консервированные	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	Сб. Пермь №9*			
	Цикорий растворимый с молоком	0,200	2,35	3,19	15,20	100,34	сб. Москва 2004г №705*			
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство			
		0,580	24,89	18,55	28,20	606,02				
Обед										
	Салат овощной	0,060	0,55	0,10	1,90	24,00	сб. Москва 2004г №78			
	Суп овощной	0,250	16,28	5,19	21,9	194,53	сб. Москва 2004г №135*			
	Жаркое по-домашнему со свининой	0,250	26,45	42,81	30,81	646,60	Сб. Пермь №153			
	Компот из сухофруктов	0,200	0,60	0,00	35,40	132,17	сб. Москва 2004г. №639*			
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,93	76,00	Промышленное производство			
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство			
		0,860	47,15	48,86	122,82	1163,70				
	Итого за завтрак:	0,580	24,89	18,55	28,20	606,02				
	Итого за обед:	0,860	47,15	48,86	122,82	1163,70				

* Сборник для школ Москва -2004г.

**Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласовано:



10	День: Пятница	Пищевые вещества						
	Неделя: вторая							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецепта, сборник	
Неделя 2, день 5								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	0,250	5,50	22,25	9,80	209,75	сб. Москва 2004г №302	
	Чай с сахаром	0,200	0,42	0,00	19,20	83,60	сб. Москва 2004г №685*	
	Фрукт свежий	0,100	0,40	0,00	44,13	52,00	Промышленное производство	
	Бутерброд с джемом	0,040	0,00	53,60	0,00	45,60	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	0,060	0,17	0,30	9,62	90,40	Промышленное производство	
		0,650	6,49	76,15	82,75	481,35		
Обед								
	Овощи в нарезке-огурец (соленый)	0,060	11,00	0,70	0,10	22,00	сб. Москва 2004г №576*	
	Суп картофельный с вермишелью	0,250	35,16	30,47	10,00	235,10	сб. Москва 2004г №140	
	Бедро куриное	0,100	14,38	7,35	0,98	131,92	сб. Москва 2004г №374	
	Рис припущенный	0,180	2,82	7,43	12,20	146,81	сб. Москва 2004г №512*	
	Компот из ягод (замороженных или свежих)	0,200	0,30	0,00	20,60	36,01	сб. Москва 2004г №700*	
	Хлеб ржаной	0,040	0,23	0,40	12,83	76,00	Промышленное производство	
	Хлеб пшеничный	0,060	3,04	0,36	19,88	90,40	Промышленное производство	
		0,890	66,93	46,71	76,59	738,24		
	Итого за завтрак:	0,650	6,49	76,15	82,75	481,35		
	Итого за обед:	0,890	66,93	46,71	76,59	738,24		

* Сборник для школ Москва -2004г.

***Сборник для ДОУ Пермь-2001г.

Согласованно:

