

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



СОГЛАСОВАНО

Директор ГОКУ СКШ № 5 г. Иркутска
Рудничкая 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 " 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор ГОКУ СКШ № 5г. Иркутска

Рудницкая Е.В.

" 01 " 2023 г.



Примерное диетическое меню для обучающихся ГОКУ СКШ №5 г. Иркутска на сезон осень-зима-весна

2023-2024 учебный год.

12 и старше лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 1 день, 1 неделя						
303/2017	Каша рисовая	250	7,12	5,12	51,00	350,00
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	550	13,7	13,3	88,8	684,5
Обед						
пр. выпуск	Плов из птицы	250	22,25	26,4	29,5	381,66
34/11/2001	Суп свекольник со сметаной	250	2,9	5,93	16,03	129,33
	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:	800	31,58	36,17	76,50	818,97
Полдник						
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
	хлебобулочное изделие	150	3,6	4,32	123	364
	ИТОГО полдник:	350	9,4	6,5	184,9	464,0
Итого за день:			54,68	55,93	350,17	1967,43

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 1 неделя						
175/2017	Каша "Дружба"	250	7,1	13,1	331,0	307,5
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	550,0	19,3	20,6	347,3	639,2
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	13,42	13,12	22,38	261,43
289/2017	Рагу куриное с картофелем	280	19,19	18,56	24,26	345,30
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:	800,00	38,46	32,60	76,77	892,63
Полдник						
406/2017	хлебобулочное изделие	150	9,28	9,13	4,4	315
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	ИТОГО полдник:	350	9,35	9,15	19,4	375
	Итого за день:					1906,85

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 1 неделя						
№173/2017	Каша овсяная	250	10,18	6,37	46,2	260,3

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
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	560	20,7	19,8	62,4	581,4
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	17,78	4,95	7,78	83,25
202/2017	Макаронны отварные	180	6,79	0,80	38,26	187,50
260/2017	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00
382	Какао с молоком	200	4,07	3,50	17,50	118,60
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	40	3,44	0,52	18,80	91,96
пр. выпуск	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	1,05	72,40
	Итого обед	810	45,3	38,4	86,3	862,7
Полдник						
	хлебобулочное изделие	150	6	3,75	13,5	395
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		350	11,8	5,91	75,4	495
Итого за день:			77,77	64,19	224,08	1939,06

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4день, 1 неделя						
171/2017	Каша гречневая	200	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	0,55	24,70	114,95
пр. Выпуск	Кондитерское изделие	30	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	550	20,3	16,8	40,6	363,1
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	12,00	101,00

304/2017	Рис отварной	200	4,44	11,10	30,70	239,00
290/2017	Голень куриная	100	24,70	17,20	0,06	256,40
52/2017	Салат свекольный	100	1,40	6,00	6,27	85,00
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
	Итого обед	900	36,6	39,8	64,8	858,3
Полдник						
пр. выпуск	хлебобулочное изделие	150	8,1	27,8	70,7	393,0
379/2017	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	15,94	100,6
ИТОГО полдник:		350	11,26	30,35	86,59	493,6
			68,11	86,94	191,95	1714,97

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 1 неделя						
188/2017	Запеканка рисово-творожная с соусом	180/20	8,65	4,48	66,7	393
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	550	15,0	5,5	85,4	595,9
Обед						
103/2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25
294/2017	Котлета "Куриная" с соусом	100	14,40	22,69	15,00	321,00
302/2017	Перловка отварная	180	5,40	5,19	31,35	220,30
388/2017	Витаминный напиток (Шиповник)	200	0,40	0,27	17,20	72,80
	Салат овощной	100	1,30	7,30	3,23	89,80
пр. выпуск	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	0,75	116,90
	Итого обед	880	28,1	38,8	85,0	939,1
Полдник						

Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	150	6	3,75	13,5	365
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		350	11,8	5,91	75,4	465
Итого за день:			26,78	50,21	245,73	1999,93

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
Завтрак 1 день, 2 неделя						
182/2017	Каша Овсянная	250	9,75	15,75	42,5	356,25
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	570	17,4	71,4	68,6	594,3
Обед						
пр. выпуск	Пельмени мясные отварные	260	20,8	33,8	72,8	678,6
82/2017	Борщ сибирский	250	1,80	4,95	10,87	103,75
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	810	28,8	42,6	113,6	1082,7
Полдник						
	Хлебобулочное изделие	150	6	3,75	13,5	390
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:			11,8	5,91	75,4	490
Итого за день:			57,94	119,88	257,62	2167,04

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 2 день, 2 неделя						
175/2017	Каша молочная " Дружба"	250	5,81	8,06	46	266,25
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	560	16,28	21,53	62,20	587,30
Обед						
102/2017	Суп картофельный с бобовыми	250	5,48	5,27	16,52	147,50
259/2017	Жаркое по-домашнему	280	20,49	86,04	48,35	1072,4
	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	910	31,6	92,6	111,7	1525,9
Полдник						
406/2017	Хлебобулочное изделие	150	9,28	9,13	48,18	315
ТТк 0615	Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78
	ИТОГО полдник:	350	13,35	12,63	65,68	432,78
	Итого за день:		61,27	126,75	239,56	2545,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 3 день, 2 неделя						
181/2017	Каша манная на молоке	250	7,25	12,75	38,45	298,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00

пр. выпуск	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,30	0,45	70,14
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	550	64,98	19,89	78,90	622,54
Обед						
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,21	6,18	9,87	104,03
294/2017	Курица запеченная порционная	100	24,70	17,20	0,60	256,40
312/2017	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,24	183,00
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	820	36,8	30,7	77,2	831,4
Полдник						
	Хлебобулочное изделие	150	5,1	30,6	54,9	517,0
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		300	5,8	32,8	116,8	617,0
Итого за день:			107,55	83,33	272,90	2070,98

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 4 день, 2 неделя						
183/2017	Каша "Гречневая на молоке"	200	11,8	12,73	53,14	373,3
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	2,15	0,32	11,30	57,47
пр. Выпуск	Фрукт	100	3,80	9,00	33,00	230,00
	Итого завтрак	550	21,17	24,00	126,19	806,17
Обед						
95/2016	Суп с рыбными консервами	250	8,63	8,37	14,33	263,75
302/2017	Перловка отварная	180	5,40	5,16	38,00	220,32

260/2017	Гуляш из курицы	100	11,80	31,30	3,17	273,60
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	800	31,5	45,7	95,0	1035,5
Полдник						
пр. выпуск	Хлебобулочное изделие	150	8,1	27,7	70,5	456,0
375/2017	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82
	ИТОГО полдник:	350	8,5	27,8	70,58	458,8
	Итого за день:		61,20	97,53	291,76	2300,47

№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак 5 день, 2 неделя						
204/2017	Макароны с сыром	170/3	9,6	6	43,89	262,95
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	100	2,25	7,00	7,00	90,00
	Итого завтрак	550	15,87	13,52	66,64	529,85
Обед						
96/2017	Рассольник Ленинградский	250	2,00	5,00	12,00	111,00
30/2017	Рис отварной	180	4,80	12,00	23,50	258,24
ТТК 2132	Котлета " Гречанка" с соусом	100	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	0,60	93,52
пр. выпуск	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,51	68,97
	Итого обед	800	24,3	25,9	78,0	824,9
Полдник						

Пром. Вып	Хлебобулочное изделие	150	6	3,75	13,5	352,5
Пром. Вып	Кисломолочная продукция	200	5,8	2,2	61,9	100,0
ИТОГО полдник:		350	11,8	5,91	75,4	452,5
Итого за день:			51,94	45,36	219,99	1807,22