

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся 7-11 лет МБОУ МО Плавский район «Волхонщинская СОШ»
на 2022-2023 учебный год**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-9с-2022	Суп с фасолью	200	8,5	4,58	14,4	157,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	37,70	18,98	125,10	846,40

Итого за день 1390 60 49,58 166,3 1374,60

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
200-2010	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,0
54-10м-	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3

2020						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
9Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	33,97	38,86	69,71	764,2
Итого за день		1380	50,27	51,76	150,71	1268,80

Среда, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка пшено)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	30,9	16,4	92,0	637,80
Итого за день		1310	66,6	28,80	146,90	1111,10

Четверг, 1 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
487	Гуляш из кур	70	12,0	11,0	5,0	177,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		740	30,0	24,4	86,3	693,60

Итого за день 1230 39,9 43,0 156,10 1177,90

Пятница, 1 неделя

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

34-2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
503-2013	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,0	29,00	122,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	34,6	18,91	111,20	726,20
Итого за день		1265	54,0	45,31	160,70	1238,70

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	28,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	34,50	24,70	112,30	779,30
Итого за день		1280	47,80	43,70	180,0	1273,30

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5
54-11р-020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	27,9	22,42	103,34	724,90
Итого за день		1270	48,90	41,52	172,54	1256,50

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
	Чай фруктовый	200	0,2	0,00	14,0	28,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	41,8	36,8	77,5	778,30
Итого за день		1290	66,00	46,60	160,60	1295,70

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-2з-2020
Огурцы в нарезке

60
0,5
0,1
1,5
8,5

Борщ с капустой и картофелем

54-2с-2020
со сметаной

200
4,7
5,7
10,1
110,4

296
Голубцы ленивые

180
11,6
12,7
16,6
226,9

54-3соус-

2020
Соус красный основной

50

	1,6
	1,2
	4,5
	35,3
54-1хн-2020	
Компот из смеси сухофруктов	200
	0,5
	0
	19,8
	81
Пром.	
Хлеб ржано-пшеничный	30
	2
	0,4
	11,9
	58,7
Пром.	
Батон нарезной	30
	2,3
	0,9
	15,4
	78,5

Итого за обед
750
23,20
20,9
79,80
599,30

Итого за день
1225
45,70
45,00
139,5
1144,60

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020

Сыр твердых сортов в нарезке

30
7
8,9
0
107,5

Каша вязкая молочная овсяная

54-11к-2020

с курагой

220
9,5
11,8
40,8
307,6

54-13хн-2020

Напиток из шиповника

200
0,6
0,2
15,1
65,4

Пром.

Батон нарезной

30
2,3
0,9
15,4
78,5

Итого за завтрак

**480
19,4
21,8
71,3
559**

Обед

Винегрет с растительным

54-16з-2020
маслом

80
0,9
7,2
5,3
89,5

54-25с-2020
Суп гороховый

200
6,5
2,8
14,9
110,9

54-11г-2020
Картофельное пюре

3,1

150
5,3
19,8
139,4

54-3р-2020
Котлета рыбная (минтай)

100
14
2,7
8,6
114,3

Чай фруктовый

200
0,20
0,0
14,00
28,00

Пром.
Хлеб ржано-пшеничный

30
2
0,4
11,9
58,7

Пром.
Батон нарезной

30
2,3
0,9
15,4
78,5

Итого за обед
790
29,00
19,3
89,90
619,30

Итого за день
1270
48,40
41,10
161,20
1178,30

Энергетическая

Масса

Жиры

**Углеводы
ценность**

г

Белки

г

Г

Г
ккал

Средние показатели за

**20,40
19,47**

64,74

Завтрак

516,00

515,02

Средние показатели за обед

**775,00
32,36
24,17
94,72
716,93**

Средние показатели за период

**1291,00
52,76
43,64
159,46
1231,95**