

**Примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся 12 лет и старше 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
54-1о-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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		400	19,80	30,3	30,2	471,10

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,5	0,25	21,5	94,63
54-9с-2022	Суп с фасолью	250	10,63	5,73	18,0	196,75
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	174,0
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		930	41,61	16,09	135,04	881,88

Итого за день 1330 61,41 46,39 165,24 1352,98

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
Итого за завтрак		450,00	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	250	2,34	2,83	16,64	101,25
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	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		850	34,37	39,43	73,04	784,45

Итого за день 1300 50, 72,33 154,04 1289,05

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-25.1 к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,20	7,5	35,0
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	7,49	5,17	66,28	337,30

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,150	3,78	23,9
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка пшено)	250	1,6	5,080	17,05	120,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
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		880	28,38	18,35	99,55	679,80

Итого за день 1410 35,87 23,52 165,83 1017,10

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.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	9,8	16,2	60,3	427,60

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,83	0,16	2,5	14,16
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,13	12,63	138,0
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,6
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		860	32,56	40,11	95,23	880,76

Итого за день 1420 42,36 56,31 155,53 1308,36

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-7к-2020	Каша манная молочная	200	4,52	4,07	35,46	197
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
Итого за завтрак		430	7,02	24,97	57,46	302,70

Обед

34-2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,18	8,18	77,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,31	6,75	16,6	137,5
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		860	34,6	21,53	122,38	815,30
Итого за день		1290	41,62	46,50	179,84	1118,00

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25.1 к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197
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.	Мандарин	100	0,8	0,20	7,5	35,0
Итого за завтрак		540	6,39	12,47	65,18	398,00

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,13	3,13	62,38
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,13	149,50
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	20,52	41,4	387,60
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14,0	210,9
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	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		880	37,06	40,65	122,96	975,58
Итого за день		1420	43,45	53,12	188,14	1373,58

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1т-2022	Запеканка из творога	150	30,93	22,89	36,0	310,66
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		419,0	33,53	23,89	58,70	419,86

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	5,5	13	106,17
	Щи из свежей капусты со					

54-1с-2020	сметаной	250	5,88	7,0	7,13	115,25
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,20
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		890	20,4	26,96	117,21	831,12
Итого за день		1309	53,93	50,85	175,91	1250,98

Среда, 2 неделя

Завтрак

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		470	23,3	9,6	70,20	460,60

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143,00
155	Суп лапша с курицей	250	14,68	8,56	8,56	182,38
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		850	45,78	42,53	70,89	872,08
Итого за день		1320	69,08	52,13	141,09	1332,68

Четверг, 2 неделя

Завтрак

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
Итого за завтрак		380	19,7	24,4	31,1	404,4

Обед

54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	0,83	0,17	2,5	14,16
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,13	12,63	138,0
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		1130	42,90	45,30	110,90	1003,70

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	220	8,56	14,12	31,52	287,44
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
пром	Банан	130	2,0	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		610	20,16	24,72	81,52	627,04

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,13	8,9	6,7	111,9
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,13	3,5	18,63	138,63
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60
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		890	31,54	24,32	94,85	695,63
Итого за день		1500	51,70	49,04	176,37	1322,67

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	478,9	16,35	18,46	60,19	435,32
Средние показатели за обед	864,0	32,95	29,09	101,10	801,59
Средние показатели за период	1342,9	49,3	47,55	161,29	1236,91