**Примерное двухнедельное цикличное меню**

**для обучающихся 7-11 лет в МО Плавский район «Волхонщинская СОШ»**

**2023-2024 гг**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование блюда** | **Масса** | | | **Белки** | **Жиры** | | **Углеводы** | **Энергетическая** | |
| **рецептуры** | |  |  | | |  |  | |  | **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 | |
| 54-1с-2020 | | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | | | 4,7 | 5,6 | | 5,7 | 92,2 | |
| 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 | |
| 54-32хн-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** | **780** | | | **33,2** | **15,90** | | **114,80** | **734,70** | |
|  | | **Итого за день** | **1340** | | | **55,50** | **46,50** | | **156,00** | **1262,90** | |
|  | | **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** |  | | |  |  | |  |  | |
|  | | Винегрет с растительным |  | | |  |  | |  |  | |
| 54-16з-2020 | | 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-2020 | | Капуста тушеная с мясом | 240 | | | 26,4 | 26,4 | | 16 | 407,3 | |
| 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 |
|  | | Суп крестьянский с крупой |  | | |  | |  |  | |  |
| 54-10с-2020 | | (крупа пшено) | 200 | | | 5,1 | | 5,8 | 10,8 | | 115,6 |
| 54-11г-2020 | | Картофельное пюре | 150 | | | 3,1 | | 5,3 | 19,8 | | 139,4 |
| 54-3р-2020 | | Котлета рыбная (минтай) | 100 | | | 14,0 | | 2,7 | 8,6 | | 114,30 |
|  | |  |  | | |  | |  |  | |  |
| 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** | | | **27,7** | | **15,2** | **88,60** | | **600,30** |
|  | | **Итого за день** | **1320** | | | **63,40** | | **27,60** | **143,50** | | **1073,60** |
|  | | **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 |
|  | | Мармелад фруктово-ягодный |  | | |  | |  |  | |  |
| Пром. | | 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 |
|  | | Борщ с капустой и картофелем |  | | |  | |  |  | |  |
| 54-2с-2020 | | 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** | | |  |  |  | |  |  | |
|  | | Салат из свеклы с зеленым горошком | | | 60 | 1,0 | 2,51 | | 4,91 | 46,26 | |
| 34-2010 | |  | | |  |  |  | |  |  | |
| 54-3с-2020 | | Рассольник Ленинградский | | | 200 | 4,8 | 5,8 | | 13,6 | 125,5 | |
| 54-6г-2020 | | Рис отварной | | | 150 | 3,6 | 4,8 | | 36,4 | 203,5 | |
| 389/442 | | Печень по- строгановски | | | 70 | 11,5 | 8,6 | | 2,7 | 136,00 | |
| 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** | | | **740** | **26,60** | **23,01** | | **113,91** | **770,46** | |
|  | | **Итого за день** | | | **1235** | **46,0** | **49,41** | | **163,41** | **1282,96** | |
|  | |  | | |  |  |  | |  |  | |
|  | | **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** |  | | |  |  | |  |  | |
|  |  | Салат из свежих помидоров и | |  | |  | |  |  |  | |
| 54-5з-2020 | | огурцов | | 80 | | 0,8 | | 4,1 | 2,5 | 49,9 | |
| 200-2010 | | Суп картофельный | | 200 | | 11,87 | | 2,26 | 13,31 | 81 | |
| 54-1г-2020 | | Макароны отварные | 150 | | | 5,3 | 4,9 | | 32,8 | 196,8 | |
|  | |  | |  | |  | |  |  |  | |
| 54-25м-20 | | Голень куриная | | 84 | | 9,77 | | 4,0 | 3,07 | 87,34 | |
| 54-45гн-2020 | | 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** | | **774,0** | | **32,24** | | **16,56** | **92,98** | **580,24** | |
|  |  | **Итого за день** | | **1274** | | **45,54** | | **35,56** | **160,68** | **1074,24** | |
|  | |  |  | | |  |  | |  |  | |
|  | | **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 | |
| 54-9с-2022 | | Суп с фасолью | 200 | | | 8,5 | 4,58 | | 14,4 | 157,4 | |
| 54-12м-2020 | | Плов с курицей | 250 | | | 23,1 | 9,36 | | 41,3 | 341,5 | |
| 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** | | **37,30** | | **18,54** | **110,60** | **780,80** | |
|  |  | **Итого за день** | | **1270** | | **58,30** | | **37,64** | **179,80** | **1312,40** | |
|  |  | **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 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
|  |  |  | 5,3 |  |  | 196,80 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 |  | 4,9 | 32,8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12,0 | 151,80 |
| 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** | | **760** | | **34,0** | | **13,00** | **94,90** | | | **632,00** | |
|  | | | **Итого за день** | | **1235** | | **56,50** | | **37,10** | **154,60** | | | **1177,30** | |
|  | | | **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** | |  | |  | |  |  | | |  | |
| 54-7з-2020 | | | Салат из белокочанной капусты | |  | |  | |  |  | | |  | |
|  | | |  | | 60 | | 1,5 | | 6,1 | 6,2 | | | 85,80 | |
| 54-1с-2020 | | | Щи из свежей капусты со сметаной | | 200 | | 4,7 | | 5,6 | 5,7 | | | 92,2 | |
| 54-11г-2020 | | | Картофельное пюре | | 150 | | 3,1 | | 5,3 | 19,8 | | | 139,40 | |
| 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** | | **31,30** | | **22,2** | **90,80** | | | **687,40** | |
|  | | | **Итого за день** | | **1240** | | **50,70** | | **44,0** | **162,10** | | | **1246,40** | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | **Энергетическая** | |
|  | | |  | | **Масса** | | **Белки** | | **Жиры** | |  | **Углеводы** | | **ценность** | |
|  | | |  | | **г** | | **г** | | **г** | |  | **г** | | **ккал** | |
|  | | | **Средние показатели за** | |  | | **20,40** | | **19,47** | |  | **64,74** | |  | |
|  | | | **Завтрак** | | **516,00** | |  | |  | |  | | | **515,02** | |
|  | | | **Средние показатели за обед** | | **765,00** | | **33,01** | | **23,16** | | **94,01** | | | **702,20** | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | | | **Средние показатели за период** | | **1281,00** | | **53,41** | | **42,63** | | **158,75** | | | **1217,22** | |
|  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |

**Примечание: Овощи в зависимости от сезона свежие или соленые**