



**Циклическое меню
горячих завтраков и обедов для обучающихся 5-11х классов с 01.01.25 года.**

Пример дня	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Помер по сборнику рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	250	4,60	5,80	24,30	167,20	54-9н-2022/СР
	Соус ягодный***	50	0,17	0,07	33,70	136,00	316/2011/СР
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	9,57	6,37	93,90	470,60	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,90	11,86	9,50	167,90	54-16-2022/СР
	Голубец ленивый заправленный в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-3н-2022/ТПП/331/2011
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из яблок с лимоном	200	0,20	0,20	11,00	46,70	54-34кн-2022/СР
Итого за Обед:		830	39,28	29,20	110,52	834,06	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	1,70	10,20	9,70	135,83	54-8н-2022/ТПП
	Макаронны запеченные с яйцом	200	10,00	10,50	35,00	274,50	206/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		540	18,00	21,40	90,70	625,73	
Обед	Суп с крупой и фрикадельками мясными	250	17,50	7,63	11,38	183,88	117/2011
	Печень по-строгановски	100	16,74	15,87	6,70	258,80	№ 54-18н/СР
	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,70	244,20	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	80,80	54-35кн-2022/СР
Итого за Обед:		810	44,26	30,26	113,28	924,18	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	250	5,75	7,25	30,40	209,00	54-24к-2022/СР
	Булочка сладкая	50	3,35	0,97	27,93	133,90	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		580	15,51	8,92	99,36	539,00	
Обед	Свекольник	250	5,25	7,50	10,20	129,00	54-18с-2022/СР
	Тефтели рыбные заправленные в соусе	120	22,70	17,70	16,00	313,90	Пром.
	Картофельное пюре	180	3,68	6,37	23,78	167,28	54-11г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,10	65,40	54-13кн-2022/СР
Итого за Обед:		830	37,53	32,77	96,78	832,08	
День 4							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	220	12,96	7,60	60,26	360,60	188/2011/СР
	Соус ягодный***	50	0,00	0,00	10,30	41,40	1090/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		550	19,26	8,20	116,36	616,30	
Обед	Суп из овощей	250	7,13	8,88	10,25	149,25	54-17с-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы заправленная в соусе	120	18,04	8,58	15,24	182,52	54-5н-2022/ТПП/331/2011
	Макаронны отварные	180	6,40	5,90	39,40	236,20	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Напиток из citrusовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/СР
Итого за Обед:		800	35,87	24,06	100,29	732,67	
День 5							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	100	9,00	11,63	42,63	311,25	54-11н-2022/СР
	Каша молочная*	180	6,50	8,40	30,70	224,10	54-21к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн-2022/СР
Итого за Завтрак:		560	21,80	20,73	119,33	750,75	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	9,40	10,13	17,20	197,00	54-3с-2022/СР
	Мясо тушеное	100	15,00	16,11	2,60	215,60	256/2011/СР
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,56	43,08	280,44	54-4г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн-2022/СР
Итого за Обед:		810	40,04	34,80	114,38	930,54	

День 6							
Завтрак	Каша молочная*	200	5,00	5,90	24,00	168,90	155/2011/СР
	Масло сливочное (порция)	20	0,20	14,50	0,30	132,20	54-19к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с ягодой и сахаром***	200	0,30	0,60	7,00	35,00	54-5кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	11,60	21,60	70,70	523,60	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	39/2011
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5к-2022/СР
	Плов с курицей	250	34,00	10,10	41,50	393,30	54-12к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Компот из ягод***	200	0,20	0,10	7,70	32,70	54-10кн-2022/СР
Итого за Обед:		790	51,20	25,50	100,90	838,00	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,50	8,60	47,30	301,10	54-12к-2022/СР
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,64	5,90	0,00	71,70	54-1з-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	19,44	15,10	93,10	587,10	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з-2022/СР
	Суп гороховый	200	9,50	6,90	16,38	165,10	54-8к-2022/СР
	Тфтели	90	11,40	16,10	10,90	234,30	54-16к-2022/ТПП
	Макаронь отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	97,80	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1кн-2022/СР
Итого за Обед:		750	30,50	28,60	101,18	783,50	
День 2							
Завтрак	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-21з-2022/СР
	Омлет с картофелем	180	2,93	1,81	16,56	194,40	213/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		520	10,23	8,61	68,36	491,30	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	1,50	6,10	6,20	85,80	54-7з-2022/СР
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11,30	3,82	23,29	172,70	54-7к-2022/СР
	Жаркое по-домашнему	250	31,01	7,78	21,98	292,10	54-28к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
Итого за Обед:		840	49,42	18,80	84,80	735,70	
День 3							
Завтрак	Каша молочная*	200	8,10	9,20	38,60	270,30	54-13к-2022/СР
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,40	1,70	11,10	65,50	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай фруктовый с сахаром***	200	0,31	0,10	1,63	8,60	54-19кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		500	15,91	11,60	90,73	531,90	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	3,10	8,20	6,10	110,60	54-3з-2022/СР
	Борщ с капустой и картофелем	200	7,51	7,96	10,24	142,50	54-2к-2022/СР
	Котлета (биточек) из курицы	90	17,20	3,90	12,00	151,80	54-5к-2022/ТПП
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4к-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Налиток лимонный	200	0,10	0,00	6,80	27,80	1008/2010
Итого за Обед:		780	41,41	27,36	102,74	822,90	
День 4							
Завтрак	Залецанка из творога с морковью (сырники из творога с морковью)	180	18,70	11,00	31,50	299,50	224/2011/СР
	Соус абрикосовый	50	0,30	0,00	29,80	120,40	№ 335/2011/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2кн-2022/СР
Итого за Завтрак:		510	25,30	11,60	107,10	634,20	
Обед	Закуска овощная/Овощи в нарезке****	60	0,80	2,70	4,60	45,70	54-13з-2022/СР
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,60	6,10	13,90	144,90	54-5к-2022/СР
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	17,09	19,76	4,95	266,10	54-9к-2022/СР
	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г-2022/СР
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,30	1,00	31,70	156,50	Пром.
	Налиток из цитрусовых плодов	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-33кн-2022/СР
Итого за Обед:		780	36,39	34,46	107,15	883,60	
День 5							
Завтрак	Каша молочная*	200	7,15	5,76	16,71	219,36	54-20к-2022/СР
	Хлеб пшеничный	80	6,10	0,60	39,40	187,50	Пром.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3кн-2022/СР
	Фрукт**	100	0,40	0,40	9,80	44,40	Пром.
Итого за Завтрак:		580	13,85	6,86	72,51	479,16	

