

## примерное циклическое меню БОУ "Ложниковская СОШ"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6.3	8.3	35.4	241
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	175.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29.2</b>	<b>23.3</b>	<b>80.4</b>	<b>647.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок черешневый	180	0.5	0	31.5	128.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>36.9</b>	<b>19.7</b>	<b>125.5</b>	<b>827.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>66.1</b>	<b>43</b>	<b>205.9</b>	<b>1475.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	250	21.1	30	5.4	375.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.2</b>	<b>31.2</b>	<b>64.8</b>	<b>652.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28.7	13.8	40.2	399.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб бородинский	100	6.8	1.3	39.8	198.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>47.9</b>	<b>23.7</b>	<b>109.2</b>	<b>841.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>76.1</b>	<b>54.9</b>	<b>174</b>	<b>1493.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.4</b>	<b>23.4</b>	<b>77.6</b>	<b>599</b>
	<b>Обед</b>					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.5</b>	<b>27.4</b>	<b>125.4</b>	<b>898.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>56.9</b>	<b>50.8</b>	<b>203</b>	<b>1497.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	11.1	53.1	351.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15.1</b>	<b>12.3</b>	<b>96.6</b>	<b>558.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Йогурт 2.5%	75	2.6	1.9	4.1	43.6
Пром.	Хлеб бородинский	100	6.8	1.3	39.8	198.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>28.3</b>	<b>24.6</b>	<b>120.3</b>	<b>816.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>43.4</b>	<b>36.9</b>	<b>216.9</b>	<b>1374.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	250	9.2	11	58	367.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.7</b>	<b>15.1</b>	<b>108.8</b>	<b>648.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	150	28.5	32.9	8.3	443.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>38.7</b>	<b>44.8</b>	<b>74.5</b>	<b>856.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>58.4</b>	<b>59.9</b>	<b>183.3</b>	<b>1505.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.7</b>	<b>15.7</b>	<b>99.1</b>	<b>619.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>38</b>	<b>32.1</b>	<b>102.6</b>	<b>851.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>58.7</b>	<b>47.8</b>	<b>201.7</b>	<b>1470.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>45.1</b>	<b>15.2</b>	<b>70.1</b>	<b>598.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб бородинский	100	6.8	1.3	39.8	198.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>40.7</b>	<b>31.5</b>	<b>95.7</b>	<b>829.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>85.8</b>	<b>46.7</b>	<b>165.8</b>	<b>1428</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	230	9.4	10.1	47.4	318.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18.2</b>	<b>14.4</b>	<b>87.2</b>	<b>551.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-45гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.7	19.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>36.6</b>	<b>29.7</b>	<b>100.8</b>	<b>816.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>54.8</b>	<b>44.1</b>	<b>188</b>	<b>1368.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3к	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	230	8.5	10.1	53.3	337.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1	7.7	45.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	батон йодированный	70	5.6	0.7	34.4	166.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16.4</b>	<b>12</b>	<b>103.5</b>	<b>587.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
Пром.	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
Пром.	Хлеб бородинский	90	6.1	1.2	35.8	178.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.6</b>	<b>37</b>	<b>104</b>	<b>899.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>207.5</b>	<b>1487</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	230	8.3	10.7	39.2	286.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15.1</b>	<b>14.7</b>	<b>88.9</b>	<b>548.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>44.6</b>	<b>38.9</b>	<b>82.4</b>	<b>859.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>59.7</b>	<b>53.6</b>	<b>171.3</b>	<b>1408.5</b>