

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

МОУ СОШ № 70  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



ООО "ФИМИНА"  
 Ю.В.Фими́на  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



## Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории 12-18 лет

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260	
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2	
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>18,96</b>	<b>18,66</b>	<b>78,14</b>	<b>557,7</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147	
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4	
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>910</b>	<b>29,33</b>	<b>31,36</b>	<b>123,05</b>	<b>925,82</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>9,51</b>	<b>9,56</b>	<b>42,63</b>	<b>281,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1760</b>	<b>57,80</b>	<b>59,58</b>	<b>243,82</b>	<b>1765,33</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250	
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>20,19</b>	<b>20,38</b>	<b>80</b>	<b>605,36</b>	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131	
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н	
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312	
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173	
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>890</b>	<b>28,71</b>	<b>29,49</b>	<b>131,05</b>	<b>834,61</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>10,31</b>	<b>10</b>	<b>40,13</b>	<b>340,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1740</b>	<b>59,21</b>	<b>59,87</b>	<b>251,18</b>	<b>1780,91</b>	
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117	
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>550</b>	<b>21,64</b>	<b>18,71</b>	<b>87,84</b>	<b>622,9</b>	<b>387</b>
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3	
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>910</b>	<b>28,58</b>	<b>28,23</b>	<b>115,66</b>	<b>826,9</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>300</b>	<b>10,26</b>	<b>9,73</b>	<b>44,55</b>	<b>333,13</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1760</b>	<b>60,48</b>	<b>56,67</b>	<b>248,05</b>	<b>1782,93</b>	<b>387</b>



ль 4								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	6,75	26,00	239,88	266	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111	
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105	
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100	
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	590	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>19,04</b>	<b>84,07</b>	<b>555,72</b>	<b>1316</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1	
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,72</b>	<b>28,05</b>	<b>130,66</b>	<b>878,25</b>		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1	
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,67</b>	<b>10,48</b>	<b>47,96</b>	<b>325,64</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>57,19</b>	<b>57,57</b>	<b>262,69</b>	<b>1759,61</b>	<b>1316,00</b>	
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,76</b>	<b>22,30</b>	<b>81,21</b>	<b>574,95</b>		
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142.3	
	Плов из отварной птицы	240	17,65	20,06	70,62	465,5	460	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>850</b>	<b>27,15</b>	<b>27,16</b>	<b>119,67</b>	<b>760,62</b>		
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,40</b>	<b>39,68</b>	<b>278,14</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>58,53</b>	<b>59,86</b>	<b>240,56</b>	<b>1613,71</b>		
<b>Неделя 2 День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268	
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,15</b>	<b>19,54</b>	<b>79,86</b>	<b>549,36</b>		
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2	
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88	б/н	
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291	
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,14</b>	<b>31,08</b>	<b>119,89</b>	<b>870,85</b>		
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555	
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,22</b>	<b>9,67</b>	<b>39,27</b>	<b>345,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,51</b>	<b>60,29</b>	<b>239,02</b>	<b>1765,51</b>		
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	200	9,33	9,77	17,65	251,22	302	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109	
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590	
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н	
	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401	
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>20,69</b>	<b>20,11</b>	<b>90,91</b>	<b>575</b>	
	ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
		Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43	157.2
Митбол из индейки		100	11,93	12,56	24,79	256,9	410	
Соус Бешамель		20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,20	9,50	46,62	270,81	237	
Напиток из шиповника		200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	
Хлеб пшеничный витаминизированный		30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,62</b>	<b>29,03</b>	<b>119,65</b>	<b>857,17</b>		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1	



Пирог морковный							
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
День 8		1790	40,97	39,42	172,72	1233,96	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Жаркое из птицы	280	19,70	20,50	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,86	31,14	122,36	903,15	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,64	60,56	256,93	1819,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Нагетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,03	19,87	93,13	553,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261	372.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,58	125,26	861,76	1528
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	58,26	59,18	266,36	1706,07	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,38	19,56	83,47	550,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,5	28,32	128,11	835,66	614
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,5	58,28	259,28	1732,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17545	572,09	571,28	2440,61	16959,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1754,5	57,209	57,128	244,061	1695,993	

завтрак	561	20	20	84	576	170
обед	894	29	29	124	855	153
полдник	300	10	10	45	319	0