



СОГЛАСОВАНО

Директор ШКОЛЫ № 51

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

ООО "ФИМИНА"

Ю.В.Фимина

(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	№ рецептурь
			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 брусникой	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	PLC 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



ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	0
ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93	387
<b>День 4</b>							
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, плодовой, 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 со свининой	280	20,76	20,92	70,72	543,09	265
	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>890</b>	<b>30,26</b>	<b>28,02</b>	<b>119,77</b>	<b>838,21</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>1740</b>	<b>61,64</b>	<b>60,72</b>	<b>240,66</b>	<b>1691,3</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>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,18</b>	<b>10,29</b>	<b>47,40</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>40,97</b>	<b>39,42</b>	<b>172,72</b>	<b>1233,96</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,67</b>	<b>18,62</b>	<b>86</b>	<b>614,52</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,86</b>	<b>31,14</b>	<b>122,36</b>	<b>903,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,11</b>	<b>10,8</b>	<b>48,57</b>	<b>301,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>60,64</b>	<b>60,56</b>	<b>256,93</b>	<b>1819,32</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	354
	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>625</b>	<b>20,03</b>	<b>19,87</b>	<b>93,13</b>	<b>553,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,13</b>	<b>28,58</b>	<b>125,26</b>	<b>861,76</b>	<b>1900</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,1</b>	<b>10,73</b>	<b>47,97</b>	<b>290,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1835</b>	<b>58,26</b>	<b>59,18</b>	<b>266,36</b>	<b>1706,07</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,38</b>	<b>19,56</b>	<b>83,47</b>	<b>550,32</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>28,32</b>	<b>128,11</b>	<b>835,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,62</b>	<b>10,4</b>	<b>47,7</b>	<b>346,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,5</b>	<b>58,28</b>	<b>259,28</b>	<b>1732,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17585</b>	<b>575,2</b>	<b>572,14</b>	<b>2440,71</b>	<b>17037,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1758,5</b>	<b>57,52</b>	<b>57,214</b>	<b>244,071</b>	<b>1703,752</b>	

завтрак	561	20	20	84	576	170
обед	898	30	29	124	863	190
полдник	300	10	10	45	319	0