

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Гимназия № 75 имени Д.М.  
Карбышева" (должность)  
Емельянова У.В. (ФИО)  
(подпись)  
01.04.2023г. (дата)

ИП Цибульская Н.И. (должность)  
Цибульская Н.И. (ФИО)  
(подпись)  
01.04.2023г. (дата)

Циклическое меню приготавливаемых блюд для возрастной категории **12-18 лет**  
Ленинский район

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 "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	350,53	187
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,74</b>	<b>19,13</b>	<b>94,41</b>	<b>669,03</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	3,90	7,70	119	115
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143
	Ризотто со свининой и овощами	280	20,58	21,27	68,68	510,88	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,24</b>	<b>31,1</b>	<b>123,05</b>	<b>945,17</b>	<b>614</b>
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>57,52</b>	<b>58,1</b>	<b>268,62</b>	<b>1944,6</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	17,30	19,04	49,62	405,54	117
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,52</b>	<b>19,44</b>	<b>86,42</b>	<b>586,78</b>	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,82	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100/20	12,57	14,29	12,41	154,63	390.2
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,19</b>	<b>29,15</b>	<b>133,04</b>	<b>819,93</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,29</b>	<b>8,73</b>	<b>48,67</b>	<b>351,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>62</b>	<b>57,32</b>	<b>268,13</b>	<b>1757,75</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с ягодой жидкая	250	12,30	15,55	35,20	305,1	266
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,22</b>	<b>20,06</b>	<b>91,63</b>	<b>612,66</b>
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131
	Фрикасе из рыбы	120	12,81	10,57	11,68	158,54	342
	Паштет с овощами	180	8,56	12,03	46,58	239,74	58
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,89</b>	<b>32,1</b>	<b>123,32</b>	<b>824,15</b>
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,8</b>	<b>8,01</b>	<b>48,3</b>	<b>246,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>57,91</b>	<b>60,17</b>	<b>263,25</b>	<b>1683,48</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с капустой цветной отварной с маслом	250	15,02	16,66	19,10	321,95	301
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,41</b>	<b>535,28</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100/20	12,53	11,44	12,87	199,97	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>16,33</b>	<b>21,06</b>	<b>92,27</b>	<b>656,78</b>

ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3

	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100/20	12,53	11,44	12,87	199,97	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,51</b>	<b>32,12</b>	<b>117,11</b>	<b>859,48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	266,49	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,65</b>	<b>7,87</b>	<b>51,01</b>	<b>366,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>58,341</b>	<b>59,24</b>	<b>245,53</b>	<b>1761,25</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,98	11,95	24,18	205,13	165
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,92</b>	<b>20,6</b>	<b>78,63</b>	<b>547,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	18,13	111	144.2
	Голубцы ленивые	100/20	10,45	11,67	7,06	198,54	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,77</b>	<b>31,58</b>	<b>130,39</b>	<b>908,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,27</b>	<b>7,76</b>	<b>45,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>56,96</b>	<b>59,94</b>	<b>254,47</b>	<b>1721,82</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая с сухофруктами	250	11,13	5,80	36,95	231,43	70
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,78</b>	<b>19,78</b>	<b>84,66</b>	<b>624,53</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115
	Суп-лапша на курином	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157.2

	бульоне						
	Курица паприкаш	120	10,95	13,92	14,22	186,34	405
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,4</b>	<b>32,1</b>	<b>118,63</b>	<b>883,01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>51,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>58,72</b>	<b>59,75</b>	<b>254,45</b>	<b>1837,94</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с брокколи	150	11,54	13,57	23,02	258,85	302
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,25	0,50	20,25	107,5	112
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>18,65</b>	<b>18,23</b>	<b>76,41</b>	<b>518,69</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	13,46	13,75	18,49	233,47	399
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>32,22</b>	<b>27,03</b>	<b>118,32</b>	<b>800,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,57</b>	<b>7,88</b>	<b>47,65</b>	<b>279,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>58,44</b>	<b>53,14</b>	<b>242,38</b>	<b>1599</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	8,67	8,61	9,41	121,98	412.1
	Рис отварной с овощами	180	4,50	6,76	35,75	195,42	58
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>20,74</b>	<b>19,66</b>	<b>107,35</b>	<b>642,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46

	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144.1
	Рыба под маринадом	120	12,31	6,25	3,04	194,32	343
	Картофель отварной	180	3,64	10,47	39,95	219,14	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>27,27</b>	<b>31,45</b>	<b>122,56</b>	<b>910,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,08</b>	<b>9,29</b>	<b>48,4</b>	<b>348,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1810</b>	<b>57,09</b>	<b>60,4</b>	<b>278,31</b>	<b>1900,83</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	9,03	10,62	48,83	325,05	269
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>21,28</b>	<b>19,1</b>	<b>91,86</b>	<b>655,81</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3
	Митбол из индейки в томатном соусе	100/20	12,01	13,21	12,32	234,41	410
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,4</b>	<b>31,21</b>	<b>115,92</b>	<b>866,66</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,91</b>	<b>7,96</b>	<b>51,17</b>	<b>296,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>60,59</b>	<b>58,27</b>	<b>258,95</b>	<b>1819,12</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	250	7,62	10,90	35,28	242,05	297
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>20,41</b>	<b>21,41</b>	<b>89,28</b>	<b>629,49</b>	
<b>ОБЕД</b>	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4.1
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Курица в соусе томатном	120	12,57	13,01	6,13	196,98	405

	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,10	7,80	58,24	286,22	243
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>31,02</b>	<b>32,16</b>	<b>129,93</b>	<b>922,04</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовый, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,96</b>	<b>7,93</b>	<b>50,75</b>	<b>325,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>59,39</b>	<b>61,5</b>	<b>269,96</b>	<b>1876,66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17680</b>	<b>586,961</b>	<b>587,83</b>	<b>2604,05</b>	<b>17902,45</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1768</b>	<b>58,6961</b>	<b>58,783</b>	<b>260,405</b>	<b>1790,245</b>	