

Утверждаю

директор МКОУ «Архангельская СОШ»

П.Н. Елецкий

30.08. 2023 г.

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в МКОУ «Архангельская СОШ»

Возрастная категория: от 12 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак _____

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		425	22,4	25,7	29	436,8

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		780	25,1	18,7	93,2	643,6

Вторник, 1 неделя Завтрак

54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,7	5,2	35	209,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		380	28,3	5,6	56,3	309

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Биточек из курицы	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Среда, 1 неделя Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая мол пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,90	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	15,2	20,4	68,5	518,4

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		830	34,4	21,7	96,9	545,6

Четверг, 1 неделя Завтрак

54-2т -2020	Запеканка из творога	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		400	24,9	14,9	72	521,1

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растит маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9

54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-32хн- 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	99	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		810	29,6	23,8	92,6	719,1

Пятница, 1 неделя Завтрак

54-1г-2020	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	10,1	113,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		410	30,4	14,7	52,9	433,6

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,3	0,1	66,1
54-6с-2020	Суп с клецками	250	4,6	3,3	11,4	93,6
54-12м-2020	Рис отварной	220	30	8,9	36,5	346,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		900	41,9	13,3	120,7	769

Суббота, 1 неделя Завтрак

54-17 к-2020	Суп молочный с гречнев круп	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		440	18,2	19,9	58,9	486,9

Обед

54-5з-2020	Помидор в нарезке	100	1	5,1	3,1	62,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7

54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		860	36,5	34,2	96,7	840,9

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		380	23,7	26	39,4	487,1

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-21м-2020	Курица тушен в томате с овощ	90	28,9	2,2	1	139,3
54-3г-2020	Макаронны отварные	200	9	7,7	32,5	235,4
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	50,8	26	96,1	820,9

Вторник, 2 неделя Завтрак

54-25.1к-2020	Каша молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	12,6	23,3	62,4	508,9

Обед

54-16з-2020	Винегрет с раст маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2хн-2020	Компот из смеси суофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		850	35,3	24,6	101	766,3

Среда, 2 неделя Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

ИТОГО за завтрак 400 34,1 13,1 63,6 509,2

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с-2020	Щи со свежей капустой	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2м-2020	Рыба тушеная в томате с овощ	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-7хн-2020	Компот из яблок	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед 810 34,5 29,1 81,5 731,8

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
пром	Чай с лимоном	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 400 14,5 15,3 77,5 506,4

Обед

54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-24с-2020	Суп крестьянский перловый	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Компот из кураги	200	1	0	25,4	105,6
Итого за обед		790	41	14,5	108,6	728,2

Пятница, 2 неделя Завтрак

54-5м 2020	Каша «Дружба»	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		320	23,4	19,9	52,6	483,2

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-6с-2020	Суп с клецками	250	4,6	3,3	11,4	93,6
54-4г-2020	Картофель отварной в молоке	150	8,2	6,3	35,5	173,7
54-11р-2020	Тефтели из говядины	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-13хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		820	30,7	29,5	92,1	695,7

Суббота, 2 неделя Завтрак

54-20к-2020	Каша молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	15,1	20,7	61,6	493

Обед

54-5з-2020	Салат из помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-2с-2020	Борщ с капустой картофелем	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		810	32	22,5	90,9	694,4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7