



СОГЛАСОВАНО

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Горбулин

Горбулин В.В.

(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	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша "Артек" молочная вязкая	250	10,90	10,25	40,75	350,53	187	47
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95	27
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590	6
	Чай ягодный	200	0,24	0,00	7,80	30,16	494.1	20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,74</b>	<b>19,13</b>	<b>94,41</b>	<b>669,03</b>		<b>100</b>
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	3,90	7,70	119	115	19
	Суп Минестроне	250	4,33	5,27	11,27	152,15	143	50
	Ризотто со свининой и овощами	280	20,58	21,27	68,68	510,88	265	105
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
<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>197</b>
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543.2	31
<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>53</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	89
	Фрукт свежий, сезонный	120	0,96	0,24	9,00	45,6	112	25
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	5
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	11
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>21,52</b>	<b>19,44</b>	<b>86,42</b>	<b>586,78</b>		<b>130</b>
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119	28
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1	40
	Тефтели куриные с соусом Бешамель	100/20	12,57	14,29	12,41	154,63	390.2	78
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	6,01	42,71	229,68	291	33
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>30,19</b>	<b>29,15</b>	<b>133,04</b>	<b>819,93</b>		<b>207</b>
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516.1	24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	4,89	3,73	30,07	193,04	454.1	30
<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>54</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	56
	Пряники	50	2,40	1,40	28,85	137,9	589	8
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	5
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20	6
	<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	31
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	118,85	131	45
	Фрикасе из рыбы	120	12,81	10,57	11,68	158,54	342	77
	Паэлья с овощами	180	8,56	12,03	48,58	239,74	58	33
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,89</b>	<b>32,1</b>	<b>123,32</b>	<b>824,15</b>		<b>208</b>
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1	25
	Ватрушки с повидлом	100	7,50	7,89	39,12	206,93	540	31
<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>56</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	118
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	3,90	2,59	51,07	182,49	242.1	35
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	11
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,18</b>	<b>19,25</b>	<b>77,41</b>	<b>535,28</b>		<b>164</b>
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,07	5,30	10,50	96	66	33
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142.3	41
	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100/20	12,53	11,44	12,87	199,97	410	78
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418.1	17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,89</b>	<b>32,1</b>	<b>123,32</b>	<b>824,15</b>	



	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>192</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1	24
	Косичка с сахаром	100	7,45	7,67	28,21	266,49	555,1	33
<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>57</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	50
	Булочка ванильная	100	8,74	8,65	47,43	313,97	563	26
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20	6
<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>82</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	100	2,30	6,80	11,80	130	76	33
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	3,30	5,25	18,13	111	144,2	41
	Голубцы ленивые	100	10,45	11,67	7,06	198,54	372	82
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237	30
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.	22
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>213</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3	30
<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>48</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	56
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	5
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100,1	12
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105	12
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590	6
	Чай с сахаром и чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493	8
<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>99</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	5,90	7,70	119	115	19
	Суп-лапша на курином бульоне	250	3,15	5,13	8,65	124,85	157,2	35
	Курица паприкаш	120	10,95	13,92	14,22	186,34	405	83
	Макаронные изделия отварные	180	10,97	6,49	52,66	289,68	291	29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>189</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2	31
<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>53</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	68
	Фрукт свежий, сезонный	200	2,25	0,50	20,25	107,5	112	36
	Бутерброд с джемом и маслом	60	4,60	4,16	25,90	121,5	95	27
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	11
<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>142</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107	23
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	2,92	5,18	12,27	112,6	128,1	44
	Оладьи из печени по-купецки	100	13,46	13,75	18,49	233,47	399	81
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	7,20	49,62	270,81	237	30
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>200</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1	25
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	7,27	7,76	38,47	239,67	543,3	30
<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>55</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	72
	Рис отварной с овощами	180	4,50	6,76	35,75	195,42	58	32
	Батон нарезной	40	3,00	0,16	20,56	104,8	111	20
	Булочка дорожная с повидлом	60	4,37	4,13	34,61	191,48	565	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	54-2гн-20	5
<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>135</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с цветной капустой	100	1,03	8,28	9,33	101,43	46	33
	Суп картофельный с бобовыми на куриной бульоне	250	4,02	5,67	19,60	160,28	144,1	40
	Рыба под маринадом	120	12,31	6,25	3,04	194,32	343	77
	Картофель отварной	180	3,64	10,47	39,95	219,14	173	43
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1	23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
<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>221</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	18,60	158	516,1	24
	Пирог морковный	100	3,68	4,29	29,80	190,46	б/н	31
<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>55</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	56
	Бутерброд горячий с куриным филе	60	8,99	3,76	15,83	133,08	8	45
	Печенье	40	3,00	4,72	19,96	166,84	590	6

	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	54-3гн-20	11
<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>118</b>
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (свекольная)	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119	28
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,80	5,27	9,25	116,58	142,3	40
	Митбол из индейки в томатном соусе	100/20	12,01	13,21	12,32	234,41	410	87
	Каша из гороха с маслом	180	10,68	9,45	49,09	283,79	418,1	17
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>195</b>
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	22,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	7,91	7,96	29,17	201,65	542	31
<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>53</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>								
ЗАВТРАК	Макароны, запеченные с яйцом	250	7,62	10,90	35,28	242,05	297	60
	Булочка молочная	100	9,17	6,85	42,00	292,24	566	28
	Какао с молоком	200	3,62	3,66	12,00	95,2	496	25
<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>113</b>
ОБЕД	Закуска из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	5,10	11,90	136	4,1	31
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1	40
	Курица в соусе томатном	120	12,57	13,01	6,13	196,98	405	81
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,10	7,80	58,24	286,22	243	20
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108	2,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5
<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>194</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный, томатный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1	24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	7,76	7,73	27,95	225,13	454,4	33
<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>57</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>		