

Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия (цо) г. Суворова"



Т.В.Балашова

## **Примерное двухнедельное цикличное меню**

**для обучающихся с 12 лет и старше**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**"Гимназия (центр образования) г. Суворова"**

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

Понедельник, 1 неделя

### Завтрак

54-2о-2020	Омлет	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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>435</b>	<b>17,6</b>	<b>16,5</b>	<b>31,9</b>	<b>347</b>

### Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	6	2,75	19,4	126,1
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,3
54-1хр-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>38,8</b>	<b>35,15</b>	<b>176,1</b>	<b>1175,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,4</b>	<b>51,65</b>	<b>208</b>	<b>1522,3</b>

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

Понедельник, 1 неделя

### Завтрак

54-2о-2020	Омлет	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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>17,9</b>	<b>16,5</b>	<b>59,8</b>	<b>460,2</b>

### Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250	6	2,75	19,4	126,1
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,3
54-1хр-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>38,8</b>	<b>35,15</b>	<b>176,1</b>	<b>1175,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,7</b>	<b>51,65</b>	<b>235,9</b>	<b>1635,5</b>

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

Вторник, 1 неделя

### Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,1
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская(треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22</b>	<b>17,5</b>	<b>66,9</b>	<b>512,2</b>

### Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурц	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	10,5	7,1	25,4	208
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16,6	3,9	232,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
<b>Итого за обед</b>			<b>44,5</b>	<b>36,5</b>	<b>150</b>	<b>1106,2</b>

**Итого за день**

**66,5 54 216,9 1618,4**

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

Среда, 1 неделя

### Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>432,1</b>

### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	10,3	6,6	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13,7	11,9	8,3	195
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
Пром	Корж молочный	100	6	21,8	53,8	434,8
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>36,1</b>	<b>60,9</b>	<b>138,2</b>	<b>1233,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>50,7</b>	<b>74,2</b>	<b>201,7</b>	<b>1665,4</b>

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

Четверг, 1 неделя

### Завтрак

54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	180	18,7	11	31,4	299,5
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>27,2</b>	<b>16,5</b>	<b>69,7</b>	<b>536,6</b>

### Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,2	10,3	143
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
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
54-9в-2020	Булочка школьная	100	8,5	3	56,8	288,8
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>52</b>	<b>30,2</b>	<b>153,6</b>	<b>1093,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>79,2</b>	<b>46,7</b>	<b>223,3</b>	<b>1630,5</b>

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

Пятница, 1 неделя

### Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>27</b>	<b>10,3</b>	<b>77,6</b>	<b>510,9</b>

### Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>46</b>	<b>36,7</b>	<b>160,9</b>	<b>1157,3</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>73</b>	<b>47</b>	<b>238,5</b>	<b>1668,2</b>
----------------------	-------------	-----------	-----------	--------------	---------------

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

Понедельник, 2 неделя

### Завтрак

54-4о-2020	Омлет с сыром	200	7,1	6,5	43,7	262,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	17,2	3,9	12	151,8
Пром	Батон йодированный	30	0,2	0,1	6,6	27,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>24,5</b>	<b>10,5</b>	<b>62,3</b>	<b>442,1</b>

### Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский на говядине тушеной	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
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
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	100	5,4	16,7	47,9	363,6
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>58,8</b>	<b>40,9</b>	<b>152,5</b>	<b>1213,8</b>

**Итого за день**

**1760 83,3 51,4 214,8 1655,9**

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

Вторник, 2 неделя

### Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25,1к-2020	Каша жидкая 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	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>12,6</b>	<b>23,2</b>	<b>59,8</b>	<b>497,7</b>

### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	100	14,1	2,4	8,6	112,7
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
Пром	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>40,2</b>	<b>28,2</b>	<b>153,7</b>	<b>1030,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1720</b>	<b>52,8</b>	<b>51,4</b>	<b>213,5</b>	<b>1528,3</b>

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

Среда, 2 неделя

### Завтрак

54-1т-2020	Запеканка из творога	180	35,6	12,8	25,9	361,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Молоко сгущеное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>39,5</b>	<b>14,9</b>	<b>52,6</b>	<b>502,9</b>

### Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
54-7хн-2020	Компот из смородины	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
Пром	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
<b>Итого за обед</b>		<b>825</b>	<b>41,4</b>	<b>42</b>	<b>139,4</b>	<b>1099,9</b>

<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>80,9</b>	<b>56,9</b>	<b>192</b>	<b>1602,8</b>
----------------------	-------------	-------------	-------------	------------	---------------

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

Четверг, 2 неделя

### Завтрак

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,6	9,1	38,2	276,9
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14</b>	<b>9,6</b>	<b>73,1</b>	<b>434,7</b>

### Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,3	143,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	30,8	30,8	18,7	475,2
Пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-9в-2020	Булочка школьная	100	8,5	3	56,8	288,8
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>56,2</b>	<b>42,8</b>	<b>148,8</b>	<b>1205,1</b>

### Итого за день

		<b>1610</b>	<b>70,2</b>	<b>52,4</b>	<b>221,9</b>	<b>1639,8</b>
--	--	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

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

Пятница, 2 неделя

### **Завтрак**

54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	16,3	160
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,3	168,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>13,7</b>	<b>50,9</b>	<b>427,8</b>

### **Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	13,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,4	11,3	15,6	234,3
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
54-1в-2020	Ватрушка творожная	100	16,4	20,6	30	371,4
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>49,7</b>	<b>45,9</b>	<b>144,5</b>	<b>1188,9</b>

**Итого за день**

**1710 74,9 59,6 195,4 1616,7**