

**Примерное двухнедельное цикличное меню обедов для обучающихся 12-17 лет  
на 2022-2023 учебный год**

1 неделя

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рец.
			Б	Ж	У		
<b>1 неделя</b>							
<b>Понед.</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	25/250/10	6,87	8,9	8,4	149	88-2017
	Запеканка картофельная с мясом	145/30	16,77	18,81	20,84	315	284-2017
	Кофейный напиток	200	3,16	2,66	15,94	101	379-2017
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>29,6</b>	<b>30,92</b>	<b>69,98</b>	<b>617</b>	
<b>вторник</b>							
	Суп с рыбными консервами	35/250	2,2	2,8	15,4	106	106-2017
	Гуляш из говядины	50/50	14,57	16,8	2,9	221	260-2017
	Гречка отварная	180	10,4	11,3	47,0	331	171-2017
	Напиток апельсиновый	200	0,16	0,16	27,9	115	646-1996
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,13</b>	<b>31,61</b>	<b>118</b>	<b>825</b>	
<b>Среда</b>							
	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60	45-2017
	Суп гороховый	25/250	10,3	7,2	16,7	186	102-2017
	Биточки рыбные	80/5	9,82	12,0	11,86	195	271-2016
	Картофельное пюре	180	3,69	5,76	24,48	165	312-2017
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	27,63	115	382-2017
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,99</b>	<b>32,35</b>	<b>111,97</b>	<b>773</b>	
<b>Четверг</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	25/250/10	10,0	4,8	11,1	164	96-2017
	Котлеты из говядины	80/5	11,52	16,39	9,61	234	268-2017
	Макароны отварные	180	6,6	7,4	35,8	203	309-2017
	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	3,0	12,0	376-2017
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	3,3	0,5	25,0	115	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>31,44</b>	<b>29,1</b>	<b>84,51</b>	<b>728</b>	
<b>Пятница</b>							
	Винегрет	100	1,3	10,2	7,4	125	67-2017
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	6,9	8,8	11,4	163	82-2017
	Плов из птицы	50/150	18,5	12,0	36,73	299	291-2017
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	348-2017
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	йогурт	125	3,4	0,1	13,5	99	
	<b>Итого за обед</b>		<b>33,68</b>	<b>31,7</b>	<b>121,46</b>	<b>853</b>	
<b>Суббота</b>							
	Суп картофельный с крупой	25/250	9,6	3,8	12,1	132	101-2017
	Пирожок с яблоками	75	4,11	1,44	35,53	125	406-2017
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209-2017
	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	3,0	12,0	376-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	фрукты свежие	150	2,25	0,75	21,5	142,5	338-2017
	<b>Итого за обед</b>		<b>25,13</b>	<b>12,3</b>	<b>97,28</b>	<b>542,25</b>	

## 2 неделя

2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понед.	Суп картофельный с макаронными изделиями	25/250	8,39	5,69	23,48	156	101-2017
	Птица запеченная	90/5	19,93	25,3	0,08	289	293-2017
	Капуста тушеная	180	3,7	5,9	17	135	321-2017
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	115	342-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>34,98</b>	<b>37,6</b>	<b>93,26</b>	<b>747</b>	
Вторник	Суп с рыбными консервами	35/250	2,2	2,8	15,4	106	106-2017
	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	11,99	10,41	33,17	274	401-2017
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,75	209-2017
	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377-2017
	хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>23,47</b>	<b>19,53</b>	<b>88,92</b>	<b>572,75</b>	
Среда	Суп гороховый	25/250	10,3	7,2	16,7	186	102-2017
	Биточки рыбные	80/5	9,82	12,0	11,86	195	271-2016
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	165	312-2017
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,9	115	342-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,75</b>	<b>25,67</b>	<b>101,74</b>	<b>713</b>	
Четверг	Винегрет	100	0,8	6,2	4,4	75,1	67-2017
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	25/250/10	6,87	8,9	8,4	149	88-2017
	Биточки из говядины	80/5	11,52	16,39	9,61	234	268-2017
	Макароны отварные	180	6,6	7,4	35,8	203	309-2017
	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	3,0	12,0	376-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,61</b>	<b>39,45</b>	<b>81,61</b>	<b>725,1</b>	
Пятница							
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	6,9	8,8	11,4	163	82-2017
	Биточки из птицы	80/5	12,7	12,26	11,8	188	322-2016
	Рис отварной	180	4,4	6,5	33,2	252	304-2017
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	115	342-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,96</b>	<b>28,27</b>	<b>109,1</b>	<b>770</b>	
Суббота	Рассольник ленинградский со сметаной	25/250/10	7,1	9,0	12,5	166	96-2017
	Запеканка из творога	150/20	20,46	15,48	39,2	378	223-2017
	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	3,0	12,0	376-2017
	Хлеб 2 сорта обогащенных видов	50	2,8	0,55	24,8	52	ПР
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	338-2017
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,63</b>	<b>25,79</b>	<b>111</b>	<b>750,5</b>	
	<b>В среднем за 12 дней</b>		<b>355,37</b>	<b>344,29</b>	<b>1188,83</b>	<b>8616,6</b>	
	<b>В среднем за 1 день</b>		<b>29,61</b>	<b>28,69</b>	<b>99,06</b>	<b>718,05</b>	