

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Циклическое меню**  
**на 2023-2024 учебный год МБОУ «Белореченский лицей»**  
**для возрастной группы 12-17 лет**



<b>итого</b>			<b>35.25</b>	<b>86.2</b>	<b>912</b>	<b>0.32</b>	<b>18.83</b>	<b>0.078</b>	<b>8.65</b>	<b>181</b>	<b>631.3</b>	<b>106</b>	<b>7.4</b>		
<b>3 день. Полдник</b>															
Печенье	1/80	590	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0.	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05	
<b>итого</b>			<b>3.75</b>	<b>9.9</b>	<b>46.8</b>	<b>314</b>	<b>0.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.095</b>	<b>2.45</b>	<b>263.5</b>	<b>260</b>	<b>44</b>	<b>1.75</b>	
<b>4 день. Обед</b>															
Салат из свежих помидор и огурцов	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7	
Суп картофельный с бобовыми с мясом	1/250	144	2.3	4.25	15.1	108	0.195	8.8	0.04	0.03	19	66	25.5	0.9	
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0	
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	237	11.4	11	49	337	0.28	0	0.5	0.82	19	270	180	6	
Котлета мясная	1/100	381	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8	
Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1	
Хлеб пшеничный	1/100	-	8.1	1.4	45.6	231									
<b>Итого</b>			<b>43.7</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1158</b>	<b>0.63</b>	<b>22.9</b>	<b>0.58</b>	<b>3.95</b>	<b>107.3</b>	<b>573</b>	<b>252.3</b>	<b>10.5</b>	
<b>4 день. Полдник</b>															
Пряник	1/100	589	5.9	4.7	75	366	0.08	0	0	2.4	11	90	20	0.8	
<b>5 день. Обед</b>															
Кабачковая икра для д/п	1/100	114	1.3	4.9	5	69	0.03	7.8	0	2.4	26	29	15	0.7	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	149	2.2	2.95	14.7	94.3	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1	
	1/50	391	7.1	6.3	3.4	98.5	0.03	0	0.01	0.03	3	69	8.5	1	
Плов из отварной птицы	1/250	406	16	15.9	37.9	359	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3	
Напиток из шиповника	1/200	519	0.7	0	23	97	0	0	0	0	1	0	0	0.1	
Хлеб ржаной	1/100	-	7	-	45.8	208									
<b>итого</b>			<b>35</b>	<b>30</b>	<b>135.8</b>	<b>951</b>	<b>1.45</b>	<b>20.2</b>	<b>0.02</b>	<b>9.13</b>	<b>79.3</b>	<b>302</b>	<b>83.8</b>	<b>4.2</b>	
<b>5 день. Полдник</b>															
Вафли	1/100	588	2.8	3.3	77.3	350	0.03	0	0	0.7	16	36	10	1.5	
<b>6 день. Обед</b>															
Салат из свеклы с чесноком	1/100	59	1.5	10.1	8.5	131	0.02	5.5	0	4.5	37	41	21	1.4	
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	1/250	158	2.6	2.8	18.6	106	0.09	6.08	0	1.43	13.5	53	19.8	0.83	
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0	
Рагу из овощей с мясом	1/250	195	4	10.7	17	180	0.12	15.3	0.02	3.9	68	105	39	1.4	
		363	7.6	8.7	1.15	114	0.02	0.35	0	1.3	5.5	79	11	1.1	
Чай сладкий	1/200	493	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	
Хлеб пшеничный	1/100	-	8.1	1.4	45.6	231									

<b>итого</b>			<b>25.7</b>	<b>34.2</b>	<b>105.75</b>	<b>832</b>	<b>0.275</b>	<b>27.23</b>	<b>0.02</b>	<b>11.1</b>	<b>147.3</b>	<b>300</b>	<b>96.6</b>	<b>5.03</b>
<b>6 день. Полдник</b>														
Пирожок с картошкой	1/100	п\п	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
<b>итого</b>														
<b>7 день. Обед</b>														
Салат (помидор, перец)	1/100	21	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Свекольник с мясом	1/250	131	2.2	4.45	12	97	0.07	9.08	0.04	0.25	38	69	31	1.5
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0
Пюре из гороха с маслом	1/170	418	14.6	4.5	29.1	215	0.32	0	0.02	0	84	234	79	4.95
Шницель с маслом	1/100	381	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Какао	1/200	496	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Хлеб пшеничный	1/100	-	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>49.1</b>	<b>41.7</b>	<b>129.4</b>	<b>1074</b>	<b>0.6</b>	<b>53</b>	<b>0.12</b>	<b>5.85</b>	<b>320</b>	<b>640</b>	<b>183</b>	<b>10.9</b>
<b>7 день. Полдник</b>														
Кекс «Детский»	1/75	585	3	14.8	40	305	0.04	0	0.11	0.6	18	41	9	0.8
Яблоко	1/150	482	0.3	0.3	14.8	63	0.02	4.8	0	0.1	11	7	6	1.4
<b>итого</b>			<b>3.3</b>	<b>15.1</b>	<b>54.8</b>	<b>368</b>	<b>0.06</b>	<b>4.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.7</b>	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>2.2</b>
<b>8 день. Обед</b>														
Салат из огурцов	1/100	17	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	153	9.2	7.2	16	166	0.1	7.9	0.03	0.75	63.8	165	48.3	1.25
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	237	11.4	10.5	49	337	0.3	0	0.05	0.82	19	270	180	6
Печень говяжья по-строгановски	1/110	389	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	-	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>40.3</b>	<b>50</b>	<b>139.6</b>	<b>1176</b>	<b>0.58</b>	<b>13.4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.47</b>	<b>159.8</b>	<b>621</b>	<b>265.3</b>	<b>10.9</b>
<b>8 день. Полдник</b>														
Коржик молочный	1/100	579	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
<b>9 день. Обед.</b>														
Капуста квашенная с луком	1/100	48	1.6	10.1	3	109	0.02	18.9	0	4.5	43	32	15	0.6
Лапша домашняя с курицей	1/250	156	2.6	5.7	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4.5	0.4
	1/25	121	1.25	0.25	0	7.3	0.03	0	0	0	12.5	247	10	0
Жаркое по-домашнему	1/250	369	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1

Хлеб ржаной	1/100	-	7	0	45.8	208								
<b>итого</b>			<b>40</b>	<b>39.3</b>	<b>108</b>	<b>936</b>	<b>0.24</b>	<b>26.9</b>	<b>0.05</b>	<b>7.8</b>	<b>100</b>	<b>577</b>	<b>86</b>	<b>4.5</b>
<b>9день. Полдник</b>														
Печенье	1/50	590	3.75	4.9	37.2	208	208	0.04	0	0.05	1.75	45	10	1.05
<b>10день. Обед</b>														
Салат (огурцы и помидоры)	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
Рассольник домашний с мясом	1/250	132 123	2.1 1.83	5.2 0.48	12.8 0	106 10	0.1 0.03	12.5 0	0 0	2.4 0	26.3 12.25	64.8 19.5	27.8 4.75	1 0
Рис припущенный	1/200	415	3.9	6.7	36	220	0.03	0	0.05	0.3	5.3	76	24.1	0.6
Рыба тушеная с овощами	1/120	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	-	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>30.6</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>884</b>	<b>0.3</b>	<b>31.8</b>	<b>0.06</b>	<b>9.5</b>	<b>124</b>	<b>414</b>	<b>119</b>	<b>4.6</b>