

**Утверждаю МКОУ
«Болоховский ЦО№2»**

Агеева Л.И.

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся
7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на
территории Тульской области**

Вариант № 1

№ 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
Пром.	Яблоко	150	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		610	16,1	14	71,6	477,7

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	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-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.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	88,6
Пром.	Вафля	35	1	1,2	27,1	122,5
Итого за полдник		235	2	1,4	47,3	211,1
Итого за день		1605	45,6	34,4	227,4	1403,6

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
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
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров 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	Гуляш 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.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Полдник

Пром.	Сок	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Булочка «Веснушка»	50	7,7	6,7	47,4	281
Итого за полдник		250	9,1	6,9	73,8	394
Итого за день		1610	62,4	53,3	228	1641,6

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
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
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	80	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		750	27,1	33,2	70,4	689,8

Полдник

Пром.	Ацидофилин 3.2%	100	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Печенье	40	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		140	7,7	9,3	29,9	234,3
Итого за день		1390	50	62,9	168,8	1442,9

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	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.	Мандарин	150	0,8	0,2	7,5	35
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		550	24,9	14,9	72	521,7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	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
Итого за обед		720	41,2	21,6	90	719

Полдник

Пром.	Йогурт 2,5%	100	6,8	5	11	116,2
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за полдник		135	8,9	6,6	37,3	244,3
Итого за день		1405	75	43,1	199,3	1485

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
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
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и яблок	70	1,6	0,3	21,5	94,6
54-17с-2020	Суп из овощной	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
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	30	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		770	31,9	23,3	94,8	703,3

Полдник

Пром.	Ряженка	100	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за полдник		135	6,1	5	36,3	215
Итого за день		1445	64,7	40,3	206,7	1435,5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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
Пром.	Апельсин	200	1,4	0,3	13	60,5
Итого за завтрак		640	23,7	26	39,4	487,1

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	5,9	7,2	17	156,9
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
4-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
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	47,29	22,34	94,12	766,5

Полдник

54-4в-2020	Булочка «Кругляшка»	50	5,4	16,7	47,9	363,6
Пром.	Молоко 3.2%	100	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого за полдник		150	11,2	23,1	57,3	482
Итого за день		1600	82,19	71,44	190,82	1735,6

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
Пром.	Мандарин	150	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		610	13,4	23,4	67,3	532,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,71	5,38	4,01	67,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10г-2020	Картофель отварной с зеленью	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-13р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	14	2,7	8,6	114,3
54-32хн-2020	Компот их свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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		770	29,11	20,08	85,21	638,3

Полдник

54-6о-2020	Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Итого за полдник		300	10,8	7,4	35,3	250,5

Среда, 2 неделя

Завтрак

50,54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		550	34	13,2	58,1	487,4

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	200	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5ь-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	81,0
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		760	39,5	17,8	118,7	792,2

Полдник

Пром.	Вафля	35	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Йогурт 2.5%	100	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		135	7,8	6,2	38,1	238,7
Итого за день		2825	81,3	37,2	214,9	1518,3

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		760	43,5	37,2	72	796,4

Полдник

Пром.	Сок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		230	3,3	2,9	47,7	230,3
Итого за день		1490	61,3	55,4	197,2	1533,1

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета 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	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 550 23,4 19,9 52,6 483,2

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
398	Печень говяжья по-строгановски	90	18	13,8	4,3	213
4-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
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

Итого за обед 750 32,7 26,4 95,6 750,8

Полдник

Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1

Итого за полдник 235 2,7 1,8 49,9 226,7

Итого за день 1535 58,8 48,1 198,1 1460,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	г	г	г	г	ценность
					ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9