



Утверждаю МКОУ

«Болоховский ЦО №2»

Агеева Л.И.

«01» сентября 2024г.

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся
1-11 классов 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						
212	Каша из крупы «Геркулес»	180	7,4	8,0	28,0	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,0	149,0
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		534	17,5	19,9	61,4	493,8
Обед						
148	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
100	Рассольник «Ленинградский» на к/б	200	6,1	6,48	10,6	127,0
307	Котлеты рыбные	90	13,0	1,6	10,0	234,9
241	Рис с овощами	150	4,0	2,6	35,0	182,0
494	Компот из кураги	200	0,6	0,0	9,7	40,0
111	Батон нарезной	30	1,98	0,36	10,2	54,3
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	27,84	11,74	88,06	765,0
Полдник						
501	Сок	200	1,4	0,4	20,8	90,0
582	Печенье	30	2,2	2,9	22,2	139,5
Итого за полдник		230	3,60	3,30	43,0	229,5
Итого за день		1524	48,94	34,94	192,46	1428,3

Вторник, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка из творога с джемом	170	24	11	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		526	26,6	12,43	62,78	473,8

Обед

26	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4,0	5,0	55,0
113	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	9,0	5,26	11,68	131,0
356/408	Печень говяжья по-строгановски	90	16,6	8,0	9,3	176,0
202	Каша гречневая	150	8,55	7,8	37,0	253,0
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,8	0,01	30,0	120,0
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за обед		760	39,38	26,01	113,46	841,7

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0
577	Баранка сдобная	30	2,49	2,4	18,12	107,8
Итого за полдник		230	8,29	7,7	27,22	210,8
Итого за день		1516	74,27	46,14	203,46	1526,3

Среда, 1 неделя**Завтрак**

217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18
82	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		522	8,06	14,58	62,81	475,01

Обед

2	Салат витаминный	60	1,0	3,0	3,3	44,0
114	Суп картофельный с крупой (гречневый)	200	11,4	7,6	7,84	106,3
326	Гуляш из курицы	90	15,0	13,0	5,0	202,0
256	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
501	Сок	200	1,0	0,2	20,2	86,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	37,43	29,6	86,0	729,5

Полдник

470	Йогурт	150	10,0	6,4	17,0	174,0
Пром.	Булка	50	6,0	2,83	37,0	196,7
Итого за полдник		200	16	9,23	54,0	370,7
Итого за день		1482	61	53,5	202,8	1575,21

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

148	Овощи натуральные (огурец)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		580	18,8	23,44	42,92	470,1

Обед

47	Винегрет овощной	60	1,0	3,7	4,0	52,8
106	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,0	5,0	3,0	136,0
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	10,0	30,0	352,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,1	84,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	27,84	19,64	77,58	732,0

Полдник

501	Сок	200	0,21	0,0	24,6	102,5
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого за полдник		230	1,97	1,41	46,5	209,8
Итого за день		1570	48	44,49	167,0	1411,0

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		514	12,1	9,68	55,88	470,4

Обед

148	Овощи натуральные (огурец)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
95	Борщ с капустой и картофелем	200	6,23	8,0	11,0	120,0
299	Рыба, тушенная с овощами	90	9,0	5,0	4,43	177,36
377	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	161,0
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	26,5	25,4	74,3	705,7

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0
579	Сухари	30	2,55	3,24	20,0	119,4
Итого за полдник		230	8,35	8,54	29,1	226,4
Итого за день		1504	47,0	43,67	159,3	1402,5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

229	Каша «Дружба»	180	5,0	6,0	24,1	230,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
75	Сыр	15	3,5	4,4	0,0	53,7
82	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за завтрак		537	13,2	13,78	58,28	471,1

Обед

18	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	60	0,6	5,0	2,1	44,0
100	Рассольник «Ленинградский»	200	6,1	6,48	10,6	127,0
327	Гуляш из говядины	90	16,9	16,0	4,0	232,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,0
494	Компот из кураги	200	0,6	0,0	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	36,23	34,32	83,58	802,7

Полдник

501	Сок	200	0,60	0,0	33,0	136,0
пром	Сушка	30	3,21	0,36	21,3	101,4
Итого за полдник		230	3,81	0,36	54,3	237,4
Итого за день		1527	53,24	48,46	196,16	1511,2

Вторник, 2 неделя

Завтрак

279	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого за завтрак		514	27,39	14,33	63,08	491,4

Обед

148	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
155	Суп лапша на к/б	200	12,0	7,0	9,0	146,0
372	Биточек из курицы	90	18,0	16,2	10,0	256,0
177	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21,0	127,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	31,78	29,2	81,4	714,2

Полдник

469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107,0
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого за полдник		230	7,57	6,71	31,6	216,8

Среда, 2 неделя

Завтрак

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21,0	40,0
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	216,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за завтрак		566	20,3	25,7	55,78	470,4

Обед

47	Винегрет овощной	60	1,0	3,7	4,0	52,8
95	Борщ с капустой и картофелем	200	6,83	8,0	10,65	120,0
364	Азу из говядины «по-Татарски»	240	13,3	12,7	4,0	325,5
501	Сок	200	0,6	0,4	32,6	140,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	24,87	22,16	70,01	706,0

Полдник

470	Снежок	150	5,8	5,0	8,0	101,0
563	Булка	50	7,83	8,0	56,5	330,0
Итого за полдник		200	13,63	13,0	64,5	431,0
Итого за день		1526	58,55	64,53	193,16	1649,9

Четверг, 2 неделя

Завтрак

366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого за завтрак		620	26,95	20,23	61,83	548,1

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
113	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	9,05	5,26	11,68	131,0
54-5м	Котлета куриная	90	15,0	5,0	14,0	173,0
241	Рис с овощами	150	4,0	2,6	35,0	182,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,1	84,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого за обед		760	33,0	17,4	106,3	733,1

Полдник

501	Сок	200	0,8	0,2	26,0	106,0
582	Печенье	30	2,2	2,9	22,2	139,5
Итого за полдник		230	3,0	3,1	48,3	245,5
Итого за день		1610	62,9	40,73	216,33	1526,7

Пятница, 2 неделя

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Банан	143	1,8	0,6	22,8	96,0

Итого за завтрак 563 6,46 12,08 71,01 470,01

Обед

148	Овощи натуральные (огурец)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,5	5,1	3,04	136,0
299	Рыба, тушенная с овощами	100	9,0	5,0	4,43	177,36
152	Картофель отварной	150	3,1	5,3	19,8	180,0
494	Компот из кураги	200	0,6	0,0	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4

Итого за обед 770 24,0 16,4 58,5 646,6

Полдник

501	Сок	200	0,2	0,0	24,0	100,0
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8

Итого за полдник 230 1,97 1,41 46,5 209,8

Итого за день 1563 32,51 29,89 176,1 1326,47

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	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