

Утверждаю

Директор МОУ «ЦО №1» г. Ясногорска  
Тульской области



Т.М. Елагина

01 сентября 2022 г.

**Примерное циклическое  
десятидневное меню  
школьного подразделения  
МОУ «ЦО №1» г. Ясногорска**

**на 2022 - 2023 учебный год**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашеной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	
Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>		
<b>Итого за день:</b>								
			<b>51,210</b>	<b>57,630</b>	<b>161,725</b>	<b>1 374,380</b>		
2 день	<b>Завтрак</b>							
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134	
Биточек из курлицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412	
Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508	
Хлеб ржанно-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	

	Итого обед:		800,00	25,93	22,91	102,98	677,30	
	Итого за день:			43,970	37,750	159,710	1 136,800	
3 день	<b>Завтрак</b>							3 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Булгуровод с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Батон (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470,000</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из пшпювника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,000</b>	<b>76,220</b>	<b>152,890</b>	<b>1 514,100</b>	
4 день	<b>Завтрак</b>							4 день
	Каша пшениная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Йогурт вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>585,000</b>	<b>24,920</b>	<b>30,460</b>	<b>79,820</b>	<b>697,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,750</b>	<b>59,320</b>	<b>177,440</b>	<b>1 481,150</b>	
5 день	<b>Завтрак</b>							5 день
	Кнедли из куур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112



	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560,000</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	
	Уксус с крутым	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	106
	Дешевые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	152
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	372
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	503
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	110
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>	111
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,520</b>	<b>45,640</b>	<b>146,500</b>	<b>1 178,440</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Омлет картофельный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>21,680</b>	<b>24,710</b>	<b>35,950</b>	<b>453,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	
	Рассольник Ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	25
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	134
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	406
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	510
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	110
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>	<b>786,480</b>	111
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,920</b>	<b>54,420</b>	<b>140,760</b>	<b>1 240,280</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,000</b>	<b>15,540</b>	<b>24,160</b>	<b>61,160</b>	<b>505,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	
	Шн из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	76
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	142
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	412
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	429

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	511
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	110
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,75</b>	<b>30,22</b>	<b>74,57</b>	<b>662,60</b>	<b>111</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,290</b>	<b>54,380</b>	<b>135,730</b>	<b>1 167,900</b>		<b>8 день</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гречи из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рату из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,000</b>	<b>26,800</b>	<b>29,950</b>	<b>48,970</b>	<b>573,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	106
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	143
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	343
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	426
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	508
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	110
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>	<b>111</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,470</b>	<b>47,360</b>	<b>137,080</b>	<b>1 164,120</b>		
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>	<b>801,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	4
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	152
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	403
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	414
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	503
	<b>Итого обед:</b>		<b>810,000</b>	<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>	<b>839,100</b>	<b>110</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>71,020</b>	<b>64,920</b>	<b>190,120</b>	<b>1 640,700</b>	<b>111</b>	

10 день	Завтрак						10 день	
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Злазы из овсянки	г	90,000	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		520	15,760	17,230	27,910	449,700	
	<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,90	1,14	1,59	20,100	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150,000	7,800	17,100	34,500	323,000	237
	Компот из яблок-лисинов с яблочками	г	200	0,500	0,200	22,200	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	820,000	32,500	38,180	93,720	850,800	
	<b>Итого за день:</b>		48,26	55,41	121,69	1300,5		
	<b>За две недели в день</b>							
			517,41	553,06	1523,65	13198,27		