

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Сосновская СОШ»  
В.С. Елизарова



**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся  
12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на  
территории Тульской области**

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

**Возрастная категория:** от 12 до 18 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

247	Каша молочная геркулесовая	200	8,72	12,86	37,12	299
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
54-1з-2020	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,76</b>	<b>19,16</b>	<b>63,12</b>	<b>492,4</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,75	19,37	126,12
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	5,76	43,68	244,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,11	5,78	4,44	126,33
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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>29,33</b>	<b>25,16</b>	<b>124,22</b>	<b>850,55</b>

**Полдник**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,1</b>	<b>3,2</b>	<b>16,2</b>	<b>110,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>50,19</b>	<b>47,62</b>	<b>203,54</b>	<b>1453,05</b>

**Вторник, 1 неделя****Завтрак**

54-25.1к-2020	Каша вязкая молочная манная	200	5,3	5,4	28,7	184
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>470</b>	<b>16,4</b>	<b>12,6</b>	<b>54,9</b>	<b>397,8</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	23,76	167,28
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297
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
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>38,78</b>	<b>41,69</b>	<b>92,96</b>	<b>888,48</b>

**Полдник**

Пром.	Сок апельсиновый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>2,6</b>	<b>77</b>	<b>364,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>63,48</b>	<b>56,89</b>	<b>224,86</b>	<b>1650,88</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,7</b>	<b>10,4</b>	<b>55,1</b>	<b>373</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	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	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>27,9</b>	<b>33,3</b>	<b>79,6</b>	<b>729,9</b>

**Полдник**

Пром.	Снежок	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>17,3</b>	<b>34,5</b>	<b>327</b>

**Итого за день 1520 51 61 169,2 1429,9**

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-2т-2020	Вареники ленивые	210	39,84	21,22	33,19	310
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>46,94</b>	<b>25,02</b>	<b>60,39</b>	<b>481,6</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,37	7,25	13,5	144,5
54-12м-2020	Плов с курицей	280	30	11,33	46,45	440,49
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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>42,57</b>	<b>29,48</b>	<b>106,05</b>	<b>892,49</b>

**Полдник**

54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>6,2</b>	<b>5,8</b>	<b>33,5</b>	<b>210,7</b>

**Итого за день 1560 95,71 60,3 199,94 1584,79**

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
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
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>13,5</b>	<b>9,8</b>	<b>55</b>	<b>362,9</b>

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
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	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>

**Полдник**

Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>64,4</b>	<b>483,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>65,3</b>	<b>51,5</b>	<b>224,3</b>	<b>1622</b>

**Суббота, 1 неделя****Завтрак**

54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>41,8</b>	<b>287,1</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>32,25</b>	<b>24,92</b>	<b>103,12</b>	<b>764,9</b>

**Полдник**

Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,8</b>	<b>15,9</b>	<b>36,5</b>	<b>324</b>

**Итого за день 1590 52,78 50,22 174,62 1386**

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

301	Омлет натуральный	200	17,17	26,73	4,59	324,98
53-23гн-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
54-28з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>23,57</b>	<b>37,23</b>	<b>30,59</b>	<b>548,28</b>

**Обед**

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,44	1,1	154,78
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>52</b>	<b>29,04</b>	<b>103</b>	<b>881,28</b>

**Полдник**

54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	8,3	24	181,8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>14,7</b>	<b>33,4</b>	<b>300,2</b>

**Итого за день 1600 84,07 80,97 166,99 1729,76**

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

260	Каша «Дружба»	200	5,24	11,66	25,06	226,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>32,3</b>	<b>11</b>	<b>42,7</b>	<b>399,3</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>30,6</b>	<b>25,5</b>	<b>103,6</b>	<b>767,44</b>

**Полдник**

Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>2,5</b>	<b>2,9</b>	<b>28,7</b>	<b>151,5</b>

**Итого за день 1500 65,4 39,4 175 1318,24**

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,64</b>	<b>18,46</b>	<b>52,26</b>	<b>433,6</b>

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,53	7,6	76,13
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,44	14,67	8,11	221,89
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>38,93</b>	<b>32,91</b>	<b>113,91</b>	<b>905,82</b>

**Полдник**

Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>8,7</b>	<b>7</b>	<b>24,1</b>	<b>194,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>62,27</b>	<b>58,37</b>	<b>190,27</b>	<b>1534,22</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,7</b>	<b>10,4</b>	<b>55,1</b>	<b>373</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,17	3	62,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,12	18,25	143,12
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	30,8	30,8	18,67	475,18
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>46,9</b>	<b>39,89</b>	<b>78,72</b>	<b>861,3</b>

**Полдник**

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з-2020	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,4</b>	<b>6,8</b>	<b>25,2</b>	<b>207,4</b>

**Итого за день 1560 71 57,09 159,02 1441,7**

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6

**Итого за завтрак 470 19 13,6 54,2 415,5**

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
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 30,6 23,1 104,9 749,5**

**Полдник**

Пром.	пряник	50	2,7	8,3	24	181,8
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6

**Итого за полдник 250 3,3 8,5 47,6 280,4**

**Итого за день 1530 52,9 45,2 206,7 1445,4**

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>58,7</b>	<b>372,9</b>

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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
<b>Итого за обед</b>		<b>840</b>	<b>33,1</b>	<b>31,2</b>	<b>106,5</b>	<b>838,84</b>

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,5</b>	<b>14,9</b>	<b>60,4</b>	<b>425,3</b>

**Итого за день 1570 56,5 56,5 225,6 1637,04**

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>441,67</b>	<b>19,62</b>	<b>15,51</b>	<b>51,99</b>	<b>411,45</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>877,5</b>	<b>36,72</b>	<b>29,91</b>	<b>101,79</b>	<b>825,48</b>
<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>254,17</b>	<b>7,88</b>	<b>9,88</b>	<b>40,13</b>	<b>281,65</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1573,33</b>	<b>64,22</b>	<b>55,42</b>	<b>193,34</b>	<b>1519,42</b>