

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Сосновская СОШ»



П.А.Егорова

2024г.

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

**МКОУ «Сосновская СОШ»**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей



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

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
1 ПН	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп гороховый на к/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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>	г	<b>760</b>	<b>31,130</b>	<b>14,100</b>	<b>90,860</b>	<b>747,400</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 294,000</b>	<b>48,630</b>	<b>34,000</b>	<b>152,260</b>	<b>1 241,200</b>		
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
1 ВТ	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукты свежие	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	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>	г	<b>760</b>	<b>35,93</b>	<b>23,29</b>	<b>108,52</b>	<b>789,300</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 286,000</b>	<b>62,530</b>	<b>35,720</b>	<b>171,300</b>	<b>1 263,100</b>		
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
1 СР	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Фрукты свежие	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	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>	г	<b>760</b>	<b>37,49</b>	<b>26,610</b>	<b>94,150</b>	<b>735,900</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1 282,000</b>	<b>45,550</b>	<b>41,190</b>	<b>156,960</b>	<b>1 210,910</b>		



день	Завтрак							
1 ЧТ	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Плоды свежие	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>780</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	18	42	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	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>	г	<b>550</b>	<b>19,890</b>	<b>22,650</b>	<b>88,130</b>	<b>603,200</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 330,000</b>	<b>38,690</b>	<b>46,090</b>	<b>131,050</b>	<b>1 073,300</b>		
5 день	Завтрак							
1 ПТ	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Плоды свежие	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Фрикадельки мясные с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	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>	г	<b>750</b>	<b>26,960</b>	<b>29,240</b>	<b>67,130</b>	<b>681,700</b>		
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 264,000</b>	<b>39,110</b>	<b>38,920</b>	<b>123,010</b>	<b>1 152,100</b>		
6 день	Завтрак							
2 ПН	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Плоды свежие	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>537</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	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>	г	<b>750</b>	<b>37,350</b>	<b>30,910</b>	<b>92,330</b>	<b>797,000</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1 287,000</b>	<b>50,550</b>	<b>44,690</b>	<b>150,610</b>	<b>1 268,100</b>		
7 день	Завтрак							
2 ВТ	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Плоды свежие	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>514,000</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
	<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18	



