

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

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

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 160 | 13,5 | 19,2 | 3,5 | 240,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 560 | 22,3 | 30,6 | 41,2 | 528,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-17с-2020 | Суп из овощей | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,1 | 71,2 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-1соус-2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 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 нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 830 | 30,3 | 18,2 | 108,9 | 720,8 |

Итого за день 1390 52,6 48,8 150,1 1249

Вторник, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| 54-22к-2020 | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |
| Итого за завтрак | | 580 | 16,3 | 12,9 | 81 | 504,6 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------|-------------|-----------|-----------|--------------|
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-6с-2020 | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 800 | 37,5 | 40 | 77 | 816,9 |

Итого за день 1380 53,7 52,9 158 1321,5

Среда, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-26г-2020 | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 550 | 35,7 | 12,4 | 54,9 | 473,3 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 770 | 32,7 | 34,5 | 85,5 | 781,6 |

Итого за день 1320 68,4 46,9 140,4 1254,9

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 490 | 9,9 | 18,6 | 69,8 | 484,3 |

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 | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 240 | 24,1 | 22,5 | 20,7 | 381,5 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 760 | 34,2 | 29,6 | 92,6 | 772 |

Итого за день 1250 44,1 48,2 162,4 1256,3

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 94 | Салат «Мозаика» | 60 | 1,6 | 3,9 | 5,6 | 63,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 180 | 15,2 | 21,6 | 3,9 | 270,6 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 |
| Итого за завтрак | | 495 | 19,4 | 26,4 | 49,5 | 512,5 |

Обед

| | | | | | | |
|------------|-------------------------------|----|-----|-----|-----|------|
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 80 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,7 |
|------------|-------------------------------|----|-----|-----|-----|------|

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | с морковью и яблоками | | | | | |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 250 | 23,1 | 9,3 | 41,3 | 341,5 |
| 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 нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 790 | 33,7 | 24,6 | 105,3 | 776,8 |
| Итого за день | | 1285 | 53,1 | 51 | 154,8 | 1575,7 |

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 |
| 54-45гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
| Итого за завтрак | | 500 | 13,3 | 19 | 67,7 | 494 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 155 | Суп лапша с курицей | 200 | 11,7 | 6,9 | 9,3 | 145,8 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,2 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 720 | 37 | 21,7 | 101,3 | 747,6 |
| Итого за день | | 1220 | 50,3 | 40,7 | 169 | 1241,6 |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 222 | Лапшевник с творогом | 200 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| 54-4соус-2020 | Соус сметанный натуральный | 50 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 500 | 21 | 19,1 | 69,2 | 531,6 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-18з-2020 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,9 | 3,3 | 7,8 | 63,7 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пастила | 30 | 0,2 | 0 | 24 | 96,6 |
| Итого за обед | | 800 | 27,6 | 22,9 | 110,7 | 757,4 |
| Итого за день | | 1300 | 48,6 | 42 | 179,9 | 1289 |

Среда, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |

Итого за завтрак 530 24,2 9,8 83,1 517,4

Обед

| | | | | | | |
|-------------|--|-----|------|------|------|-------|
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| Пром. | Сок апельсиновый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |

Итого за обед 780 30,3 26,1 102,3 763,9

Итого за день 1280 54,5 35,9 185,4 1281,3

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|-----|------|-----|------|-------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пряник | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |

Итого за завтрак 475 22,5 24,1 59,7 545,3

Обед

| | | | | | | |
|---------------|--|-----|------|------|------|-------|
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 296 | Голубцы ленивые | 180 | 11,6 | 12,7 | 16,6 | 226,9 |
| 54-3соус-2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |

Итого за обед 780 25 28 109,3 787

Итого за день 1255 47,5 52,1 169 1332,6

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------|--|-----|-----|------|------|-------|
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 |
| 54-11к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 220 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 480 | 19,4 | 21,8 | 71,3 | 559 |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14 | 2,7 | 8,6 | 114,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за обед | | 790 | 30,7 | 19,5 | 102,4 | 706,6 |
| Итого за день | | 1270 | 51,1 | 41,3 | 173,7 | 1265,6 |

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Средние показатели за завтрак | 513,33 | 21,89 | 19,38 | 65,54 | 523,33 |
| Средние показатели за обед | 782,5 | 32,95 | 26,99 | 100,98 | 777,39 |
| Средние показатели за период | 1625,4 | 65,2 | 56,2 | 212,7 | 1614,7 |