

*Директор МБОУ
№53 им. М.М.Толстого
Артамонова И.В.*



Директор Филиала
"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"



Иванов А.С./

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

Примерное двухдневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	г	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)*	г	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		27,840	12,740	88,060	709,000	
Полдник							
Плошка Московская	г	4,98	5,80	40,90	235,500	567	
Чай с сахаром	г	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Итого за полдник:		5,18	5,90	50,20	273,500		
Итого за день:		50,520	38,540	199,660	1 476,300		

3 день		Завтрак									
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	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	0,080	7,200	0,130	73,180	79			
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82			
	Итого завтрак:	г	510	10,480	16,680	66,910	475,010				
	Обед										
	Салат витаминный*	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2			
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114			
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326			
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256			
	Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501			
	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			
	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100				
	Полдник										
	Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9В-2020			
	Кисломолочный напиток	г	200	5,4	6,4	7,6	109,6	ТТК			
	Итого за полдник:	г	240	8,80	7,600	30,300	224,700				
	Итого за день:			50,495	51,575	184,240	1 427,810				

4 день	Завтрак						148
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	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
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	530	18,8	23,440	42,92	499,100	
Обед							
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
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
Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000	
Полдник							
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хн-2020
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100	
Итого за день:			50,840	57,180	165,400	1 469,200	

5 день		Завтрак									
	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	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82			
	Итого завтрак:	г	500	12,90	9,97	61,00	496,60				
	Обед										
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42			
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95			
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312			
	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			
	Итого обед:		800	25,910	25,450	74,730	705,700				
	Полдник										
	Булочка Ванильная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,330	541			
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501			
	Итого за полдник:	г	300	9,800	8,000	68,195	386,428				
	Итого за день:			48,610	43,420	203,925	1 588,728				

6 день	Завтрак						180	5,3	5,6	33	204	233
Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233					
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462					
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79					
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111					
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82					
Итого завтрак:	г	520	12,730	17,170	85,130	545,780						
Обед												
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148					
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129					
Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29M					
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385					
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					
Итого обед:		750	27,86	23,61	106,61	753,40						
Полдник												
Кондитерское изделие	г	40	3,000	3,920	29,760	166,000	ТТК					
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501					
Итого за полдник:	г	240	4,00	4,12	49,96	254,10						
Итого за день:			44,590	44,900	241,695	1 553,278						

7 день	Завтрак									
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229			
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465			
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75			
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82			
Итого завтрак:		525	13,950	14,070	63,400	474,300				
Обед										
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18			
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100			
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327			
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202			
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	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			
Итого обед:		760	39,330	40,720	83,180	832,700				
Полдник										
Булочка Ванильная	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	541			
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501			
Итого за полдник:		300	5,980	6,000	61,095	323,598				
Итого за день:			59,260	60,790	207,675	1 630,598				

8 день		Завтрак									
	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000					279
Запеканка творожная со сгущенным молоком											457
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000					111
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600					82
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000					
Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600					
Обед											
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000					31
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000					121
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000					372
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500					177
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
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200					
Полдник											
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400					ТТК
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700					54-34ХН-2020
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100					
Итого за день:			63,120	55,260	187,580	1 495,900					

9 день									
Завтрак									
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157		
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268		
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		
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82		
Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400			
Обед									
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148		
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95		
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364		
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501		
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		
Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100			
Полдник									
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020		
Кисломолочный напиток	г	200	5,800	5,000	8,000	100,200	ТТК		
Итого за полдник:	г	240	9,200	6,200	30,700	215,300			
Итого за день:			53,785	54,150	157,640	1 395,800			

11 день	Завтрак									
		г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217		
	Каша рисовая вязкая	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459		
	Чай с лимоном	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79		
	Масло сливочное	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
	Батон нарезной	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82		
	Фрукты свежие		520	9,630	14,470	80,230	496,210			
	Итого завтрак:									
	Обед									
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148		
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299		
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152		
	Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501		
	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		
	Итого обед:		795	34,585	20,100	69,140	709,160			
	Полдник									
	Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567		
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457		
	Итого за полдник:	г	300	5,180	5,900	50,200	273,500			
	Итого за день:			49,395	40,470	199,570	1 478,870			

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ

День недели	Название блюда	Энергетическая ценность				Название блюда	Энергетическая ценность						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		Масса	Белки	Жиры	Углеводы			
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	1,1	5,3	4,6	60	1,1	5,3	4,6
	Помидор в нарезке					Икра кабачковая ДП							
Четверг, 1 неделя	Завтрак	60	0,5	0,1	1,5	8,5	1,7	2,1	21	60	1,7	2,1	21
	Огурец в нарезке					Горошек зеленый							
Суббота, 1 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,51	3,03	1,55	60	0,51	3,03	1,55
	Помидор в нарезке					Салат из соленых огурцов с луком							
Понедельник, 2 неделя	Обед	60	0,8	5	2,1	44	1,1	5,3	4,6	60	1,1	5,3	4,6
	Салат из свежих помидоров и огурцов					Икра кабачковая ДП							
Среда, 2 неделя	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8	1,7	2,1	21	60	1,7	2,1	21
	Помидор в нарезке					Горошек зеленый							
Пятница, 2 неделя	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,5	0,1	1,5	60	0,5	0,1	1,5
	Огурец в нарезке					Огурец соленый							

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ

День недели	Название блюда	Энергетическая ценность				Название блюда	Энергетическая ценность						
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		Масса	Белки	Жиры	Углеводы			
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
Среда, 1 неделя	Обед	60	0,72	3	3,3	44	0,96	6,06	5,76	60	0,96	6,06	5,76
	Салат Витаминный					Салат из квашеной капусты							
Четверг, 2 неделя	Обед	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,96	6,06	5,76	60	0,96	6,06	5,76
	Салат из белокочанной капусты					Салат из квашеной капусты							