

И.О. Директора
сего 20.12.15

В.В. Мухомов



Директор Филиала
"ЛИВА" ООО "ОРИОН"

/Буянов А.С./



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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

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 210	8,633	9,333	32,667	248,267	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 100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	550	18,733	21,233	66,067	529,267	
	Обед						
	Овощи натуральные (помидор)*	г 100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Котлеты рыбные	г 100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г 180	4,800	3,120	52,000	218,400	241
	Компот из шлодов и ягод сушеных (курага)	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г 30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г 900	32,015	15,620	127,750	832,050	
	Итого за день:		50,748	36,853	193,817	1 361,317	

2 день		Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г	220	31,06	14,95	45,94	444,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		550	34,409	16,117	78,341	601,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,667	8,333	91,667	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	900	48,00	33,16	123,66	941,767	
	Итого за день:			82,409	49,281	202,000	1 542,767	

3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	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	550	12,097	17,920	77,430	535,948	
	Обед							
	Салат витаминный*	г	100	1,200	5,000	5,500	73,333	2
	Суп картофельный с крупой (трещевый) на к/б	г	250	6,800	6,500	20,000	125,750	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	45,46	221,400	256
	Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	905	35,58	31,995	125,660	863,783	
	Итого за день:			47,672	49,915	203,090	1 399,732	

4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	170	16,698	25,689	4,110	315,973	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	550	22,298	29,029	37,230	541,173	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,667	6,167	6,667	88,000	47
	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	10	22,500	137,5	119
	Плов из отварной птицы	г	280	17,22	11,67	45,000	411,250	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	900	35,627	29,183	123,267	871,750	
	Итого за день:			57,924	58,212	160,497	1 412,923	

5 день	Завтрак						
Макароны отварные с сыром	г	220	13,006	11,129	34,294	434,824	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	550	15,856	12,499	68,794	595,424	
Обед							
Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,183	9,250	100,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,788	10,000	23,750	150,000	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	180	4,860	7,200	20,440	193,200	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		940	30,388	31,533	111,440	852,200	
Итого за день:			46,243	44,033	180,234	1 447,624	

6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	210	6,183	6,533	38,500	238,000	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	550	13,613	18,103	90,630	579,780	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	250	7,900	7,650	22,500	148,750	129
	Фрикадельки из говядины	г	100	13,667	12,222	6,667	191,111	54-29м
	Рис отварной	г	180	4,440	6,516	56,620	263,160	385
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржанно-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		900	33,40	27,94	147,59	900,02	
	Итого за день:			47,010	46,042	238,217	1 479,801	

PHILIP

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

THE PHILIPPIANS

9 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	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:		550	22,033	28,447	56,207	503,200	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,7875	10,000	23,750	150,000	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	280	15,517	14,817	28,680	379,750	364
	Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		905	29,909	26,777	118,630	848,250	
	Итого за день:			51,943	55,223	174,837	1 351,450	

10 день	Завтрак							
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	
Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:	г	570	26,950	20,230	61,830	548,100		
Обед								
Салат из капусты белокачанной*	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1	
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113	
Оладьи из печени по-купецки/ Печень говяжья по-строгановски	г	100	18,889	5,556	15,556	192,222	357	
Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241	
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:		900	41,879	22,413	149,681	902,122		
Итого за день:			68,829	42,643	211,511	1 450,222		

11 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
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:		550	10,497	15,420	85,630	530,948	
Обед							
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148
Пи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	180	4,920	9,240	28,480	216,000	152
Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		935	41,432	23,690	102,273	827,860	
Итого за день:			51,928	39,110	187,903	1 358,808	

12 день	Завтрак									
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157		
	Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	268		
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462		
	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	560	22,383	28,937	63,627	535,400			
	Обед									
	Салат "Степной"	г	100	1,500	6,000	8,833	71,667	25		
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	250	9,000	8,750	19,338	162,500	117		
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326		
	Капуста тушеная	г	180	4,320	6,000	23,200	123,600	380		
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110		
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
	Итого обед:		900	36,11	35,10	114,37	832,77			
	Итого за день:			58,493	64,037	177,998	1 368,167			
	Итого за 12 дней:			695,72	602,83	2	17 173,25			
	Итого среднее за 12 дней			57,98	50,24	192,38	1 431,10			

Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024									
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал							
Понедельник, 1 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Икра кабачковая ДП	100	1.8	8.8	7.7	119							
Четверг, 1 неделя	Завтрак																		
	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	Горошек зеленый	60	1.7	2.1	21	40							
Суббота, 1 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Салат из соевых орехов с луком	100	0.85	5.05	2.58	59.1							
Понедельник, 2 неделя	Обед																		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.0	8.3	3.5	73.3	Икра кабачковая ДП	100	1.8	8.8	7.7	119							
Среда, 2 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Горошек зеленый	100	2.8	3.5	35	66.7							
Пятница, 2 неделя	Обед																		
	Огурец в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.0	Огурец соленый	100	0.8	0.2	2.5	14.0							

Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.03.2025									
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал							
Среда, 1 неделя	Обед																		
	Салат Витаминный	100	1,2	5,0	5,5	73,3	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136							
Четверг, 2 неделя	Обед																		
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136							