

И.О. Ферекасова
свбоду 20.11.15

Ирина В. Мусорев



Директор Филиала
"ЛИВРА" ООО "ОРИОН"

Иванов А.С./



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

Примерное двухнедельное 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			
I день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	465	
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	63	
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	82	
	Итого завтрак:		520	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	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 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	27,840	12,740	88,060	709,000		
Полдник								
Пшошка 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:		300	5,18	5,90	50,20	273,500		
Итого за день:			50,520	38,540	199,660	1 476,300		

2 день											
Завтрак											
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	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:		500	27,350	12,720	67,900	500,000					
Обед											
Салат из свежихы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26				
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113				
Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408				
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202				
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494				
Хлеб ржанно-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	760	42,03	27,25	91,48	777,700					
Полдник											
Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,70	54-1в-2020				
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501				
Итого за полдник:	г	250	9,20	10,50	35,20	273,798					
Итого за день:			78,580	50,470	194,575	1 551,498					

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
Макароны 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					
Овоши 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
Султ 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 отурином 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 циповника	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							
Каша жидкая молочная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
кукурузная							
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	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель шипово-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:	г	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:	г	300	5,980	6,000	61,095	323,598	
Итого за день:			59,260	60,790	207,675	1 630,598	

8 день							
Завтрак							
Запеканка творожная со сливочным 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	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	28,140	14,620	68,200	517,600	
Обед							
Салат из свежлы с соевым 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 яблос 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		

10 День	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны 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	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из пшена по-кунцебуски/Печень говяжья по-строгановски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	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:		750	34,950	17,250	106,320	732,100	
	Полдник							
	Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,700	54-1в-2020
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	Итого за полдник:	г	250	9,200	10,500	35,195	273,798	
	Итого за день:			71,100	47,980	203,345	1 553,998	

11 День	Завтрак								
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	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:		520	9,630	14,470	80,230	496,210		
	Обед								
	Овоши 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, тушеная 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								
	Плюшка 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

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Понедельник, 1 неделя	Обед	г	г	г	г	ккал
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Завтрак					8,5
Суббота, 1 неделя	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Понедельник, 2 неделя	Обед	60	0,6	5	2,1	44
	Салат из свежих помидоров и огурцов					12,8
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
Среда, 2 неделя	Обед	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ						
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Среда, 1 неделя	Обед	60	0,72	3	3,3	44
	Салат витаминный					44
Четверг, 2 неделя	Обед	60	1,5	6,1	6,2	85,8
	Салат из белокочанной капусты					85,8

СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
60	1,1	5,3	4,6	71,4
60	1,7	2,1	21	40
60	0,51	3,03	1,55	35,46
60	1,1	5,3	4,6	71,4
60	1,7	2,1	21	40
60	0,5	0,1	1,5	8,4

СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
60	0,96	6,06	5,76	61,6
60	0,96	6,06	5,76	61,6