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

**Вариант № 1**

|  |
| --- |
| **Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)** |
| **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** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,1** | **14** | **71,6** | **477,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-25м-2020 | Курица тушеная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **27,5** | **19** | **108,5** | **714,8** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **20,9** | **16,5** | **67,1** | **500,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-2м-2020  | Гуляш из говядины | 90 | 15,3 | 14,9 | 3,5 | 208,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед** | **810** | **32,4** | **29,9** | **87,1** | **747,5** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **15,2** | **20,4** | **68,5** | **518,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-8м-2020  | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12,3 | 10,7 | 7,5 | 175,5 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Пастила | 25 | 0,1 | 0 | 20 | 80,5 |
|  | **Итого за обед** | **865** | **28** | **33,3** | **99,6** | **810,4** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020  | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **24,9** | **14,9** | **72** | **521,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 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 йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **740** | **41,2** | **21,6** | **90** | **719** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **26,7** | **12** | **75,6** | **517,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива  | 100 | 1,6 | 0,3 | 21,5 | 94,6 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 250 | 10,5 | 3,1 | 18,2 | 143,2 |
| 54-3м-2020  | Голубцы ленивые | 240 | 20,3 | 18,4 | 15,4 | 307,9 |
| 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 йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **38** | **22,7** | **104,9** | **775,3** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **600** | **23,7** | **26** | **39,4** | **487,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-12г-2020 | Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2соус-2020 | Соус белый основной | 50 | 1,4 | 1,9 | 2,2 | 31,2 |
| 54-34хн-2020 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **48,2** | **24,8** | **99,1** | **811,3** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **13,4** | **23,4** | **67,3** | **532,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | 90 | 12,7 | 2,2 | 7,7 | 101,4 |
| 54-2хн-2020 | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **860** | **30,2** | **24,5** | **94,1** | **718,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020  | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **320** | **34** | **13,2** | **58,1** | **487,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 75 | 1 | 3,4 | 5,7 | 57,1 |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,2 | 3,5 | 18,7 | 138,7 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13,2 | 7,3 | 199,7 |
| 54-7хн-2020 | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **825** | **35,1** | **27,2** | **102,6** | **794,6** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **14,5** | **15,3** | **77,5** | **506,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-21с-2020 | Суп картофельный с рыбой (треска) | 200 | 8,4 | 2,5 | 14,6 | 114,5 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **40,8** | **32,7** | **84,4** | **794,8** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **23,4** | **19,9** | **52,6** | **483,2** |
|  | **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 | 250 | 5,9 | 7,1 | 12,7 | 138 |
| 54-7г-2020 | Рис припущенный | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
|  | **Итого за обед** | **810** | **30,6** | **23,1** | **104,9** | **749,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **529,58** | **20,51** | **18,02** | **64,18** | **501,02** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **821,67** | **34,65** | **26,08** | **99,38** | **770,64** |
|  | **Средние показатели за период** | **1351,25** | **55,16** | **44,1** | **163,56** | **1271,66** |