



№ 44 ч  
Иванова И.В.

Директор Филиала

"ЛИБРАТОРД "ОРИОН"



Иванов А.С./

**Единое примерное двухнедельное циклическое  
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			
<b>1 День</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,733</b>	<b>21,233</b>	<b>66,067</b>	<b>529,267</b>	
	<b>Обед</b>							
	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 плодов 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
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>32,015</b>	<b>15,620</b>	<b>127,750</b>	<b>832,050</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>50,748</b>	<b>36,853</b>	<b>193,817</b>	<b>1 361,317</b>		

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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>34,409</b>	<b>16,117</b>	<b>78,341</b>	<b>601,000</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свежеты 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	
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>48,00</b>	<b>33,16</b>	<b>123,66</b>	<b>941,767</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>82,409</b>	<b>49,281</b>	<b>202,000</b>	<b>1 542,767</b>		

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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>12,097</b>	<b>17,920</b>	<b>77,430</b>	<b>535,948</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный*	г	100	1,200	5,000	5,500	73,333	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) 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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>905</b>	<b>35,58</b>	<b>31,995</b>	<b>125,660</b>	<b>863,783</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,672</b>	<b>49,915</b>	<b>203,090</b>	<b>1 399,732</b>	

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	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>550</b>	<b>22,298</b>	<b>29,029</b>	<b>37,230</b>	<b>541,173</b>		
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>35,627</b>	<b>29,183</b>	<b>123,267</b>	<b>871,750</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>57,924</b>	<b>58,212</b>	<b>160,497</b>	<b>1 412,923</b>		

5 день		Завтрак						
Макаронны 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	
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>15,856</b>	<b>12,499</b>	<b>68,794</b>	<b>595,424</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный с соевым отулом 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 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	
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>30,388</b>	<b>31,533</b>	<b>111,440</b>	<b>852,200</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>46,243</b>	<b>44,033</b>	<b>180,234</b>	<b>1 447,624</b>		

6 день	Завтрак						
Капша жидкая молочная	г	210	6,183	6,533	38,500	238,000	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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>13,613</b>	<b>18,103</b>	<b>90,630</b>	<b>579,780</b>	
<b>Обед</b>							
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 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
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>33,40</b>	<b>27,94</b>	<b>147,59</b>	<b>900,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,010</b>	<b>46,042</b>	<b>238,217</b>	<b>1 479,801</b>	

7 день		Завтрак						
Каша "Дружба"	г	210	5,833	7,000	28,117	241,500	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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>14,783</b>	<b>15,070</b>	<b>67,417</b>	<b>508,800</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18	
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100	
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327	
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202	
Компот из плодов 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	
<b>Итого обед:</b>	г	<b>900</b>	<b>44,375</b>	<b>47,893</b>	<b>113,150</b>	<b>989,683</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,158</b>	<b>62,963</b>	<b>180,567</b>	<b>1 498,483</b>		



8 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	220	32,728	17,147	43,612	462,000	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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>35,578</b>	<b>18,517</b>	<b>78,112</b>	<b>622,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соевым огуцом	г	100	1,333	6,167	6,167	121,667	31
Уха с крупной	г	250	7,500	2,500	20,000	91,250	121
Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,111	284,444	372
Рагу из овощей	г	180	3,360	7,680	35,200	153,000	177
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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>900</b>	<b>37,783</b>	<b>35,997</b>	<b>119,778</b>	<b>879,361</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,362</b>	<b>54,514</b>	<b>197,890</b>	<b>1 501,961</b>	

9 день		Завтрак						
Кукруза 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	
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,033</b>	<b>28,447</b>	<b>56,207</b>	<b>503,200</b>		
<b>Обед</b>								
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	
<b>Итого обед:</b>		<b>905</b>	<b>29,909</b>	<b>26,777</b>	<b>118,630</b>	<b>848,250</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>51,943</b>	<b>55,223</b>	<b>174,837</b>	<b>1 351,450</b>		

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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>Обед</b>							
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-купецуски/ 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
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>41,879</b>	<b>22,413</b>	<b>149,681</b>	<b>902,122</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>68,829</b>	<b>42,643</b>	<b>211,511</b>	<b>1 450,222</b>	

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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>10,497</b>	<b>15,420</b>	<b>85,630</b>	<b>530,948</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	104
	Рыба, тушеная 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
	<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>41,432</b>	<b>23,690</b>	<b>102,273</b>	<b>827,860</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,928</b>	<b>39,110</b>	<b>187,903</b>	<b>1 358,808</b>	

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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>560</b>	<b>22,383</b>	<b>28,937</b>	<b>63,627</b>	<b>535,400</b>	
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>36,11</b>	<b>35,10</b>	<b>114,37</b>	<b>832,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,493</b>	<b>64,037</b>	<b>177,998</b>	<b>1 368,167</b>	
<b>Итого за 12 дней:</b>			<b>695,72</b>	<b>602,83</b>	<b>2</b>	<b>17 173,25</b>	
<b>Итого среднее за 12 дней</b>			<b>57,98</b>	<b>50,24</b>	<b>192,38</b>	<b>1 431,10</b>	

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	г	г
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 огурцов 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 соевый	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	г	г
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 белокачанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136						