



Утверждаю
Директор МБОУ ЦО№44
М.В. Трусова
10 марта 2025г



**Единое примерное двухнедельное циклическое меню
для обучающихся 7-11 лет
в МБОУ ЦО№44
структурное подразделение «Школа»
2024-2025 учебный год**

**Возрастная категория: 7-11 лет
Характеристика питающихся: без особенностей**

ТУЛА 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Среда						
Завтрак	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	150	0,800	0,200	7,500	38,000	82
ИТОГО		580	20,3	25,78	55,7	471	
Обед	Икра морковная	60	0,91	10,17	7,15	123,8	54-112з-2020
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1,83	5,0	10,65	60	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	25	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого Обед		745	20,12	28,91	62,38	705	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Пряник тульский	130	6,1	6,1	54	158	Пром.
ИТОГО Полдник		350	6,3	6,2	63,3	196	
Итого за день							
		1695	46.72	60.89	181.38	1372	

