УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО№44
Трусова М.В.
15 ноября 2024г

Единое примерное двухнедельное цикличное 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 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, Грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя	Понедельник						
завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	180	7,400	8,000	28,000	212,80	212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	55	6,900	9,000	10,000	149,00	63
	Яблоко	200	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Пряник печатный	150	6,1	6,1	54	170	Пром.
ИТОГО Завтрак		785,000	23,6	26	115,4	663,8	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник «Ленинградский»	200	6,100	7,480	10,600	127,00	100
	Котлеты рыбные	100	13,00	1,600	10,000	234,90	307
	Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,00	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого Обед		770	27,84	12,74	88,060	709,00	
полдник	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	100	2,200	2,900	22,200	139,50	582
ИТОГО Полдник		300	3,60	3,30	43,00	229,50	
Итого за день		1 534,000	48,94	34,94	192,460	1 428,300	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя	Вторник						
завтрак	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,50	343,40	279
	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,00	459
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	110	0,800	0,200	7,500	38,00	82
ИТОГО Завтрак		510	27,35	12,72	67,9	500	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	9,0	5,11	11,7	130,00	113
	Печень по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193,00	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,550	7,800	37,000	253,00	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,60	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-шпеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Вафли	60	0,4	1,9	9,7	49	Пром.
Итого Обед		820	42,43	29,15	101,18	828,7	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,800	5,300	9,100	107,00	469
	Баранки сдобные	50	2,49	2,4	18,12	103,8	577
ИТОГО Полдник		250	8,29	7,70	27,22	210,80	
Итого за день		1 516,000	74,270	46,140	203,460	1 526,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
1 неделя	Среда						
завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43	217
	Какао с молоком	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	10	0,08	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	150	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Шоколад	35	3,1	17,1	21,4	120,2	Пром
ИТОГО Завтрак		595	13,58	33,78	88,31	595,21	
Обед	Салат витаминный	100	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) нак/б	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого Обед		810	31,21	27,3	87	728	
полдник	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020
	Вафли	80	0,4	1,9	9,7	95,6	Пром.
ИТОГО Полдник		280	0,7	2,0	18,1	140,1	
Итого за день		1 587,000	61,49	53,500	202,880	1575,210	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углеводы		
1 неделя	Четверг						
завтрак	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	150	13,00	20,00	3,200	246,00	268
	Батон нарезной	20	1,50	0,580	10,280	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,00	465
	Апельсин	150	0,900	0,200	8,100	49,20	82
ИТОГО Завтрак		580,0	18,6	23,34	36,32	471,2	
Обед	Винегрет овощной	100	1,00	3,700	4,000	52,80	47
	Суп картофельный с рыбой	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	240	14,7	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	20,100	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,200	54,30	110
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,280	52,40	111
	Зефир	70	0,4	0	35,9	146	Пром
Итого Обед		860	29,24	22,64	120.48	852	
полдник	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	501
	Пряник заварной	50	1,770	1,410	22,500	109,80	581
ИТОГО Полдник		250	1,970	1,410	46,500	209,80	
Итого за день		1 765,000	49,610	47,490	174,000	1385,900	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
1 неделя	**Пятница**						
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10,050	8,600	26,500	336,00	259
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	200	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Биточек из курицы	90	28,9	2,2	1	139,3	54-3гн-2020
	Масло шоколадное	20	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Печенье	30	2,2	2,9	22,2	139,5	Пром.
ИТОГО Завтрак		740	43,33	21,98	79,21	822,38	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,7	2,1	21	40	157
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	200	6,23	8	11	170	95
	Фрикадельки из говядины	90	12,3	11	6	172	54-29М
	Картофельное пюре	150	4,050	6,000	8,700	161,00	377
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,280	52,40	111
Итого Обед		750	28,26	28,24	89,38	742,7	
Полдник	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,00	100,00	501
	Булочка ванильная	55	7,83	8	56,5	330	563
ИТОГО Полдник		255	8,350	8,540	29,100	226,40	
Итого за день		1 544,000	47,010	43,670	159,360	1 402,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углеводы		
2 неделя	**Понедельник**						
Завтрак	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	207,00	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
	Груша	140	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Масло шоколадное	20	0,0	7,2	0,13	73,18	79
ИТОГО Завтрак		590	13,28	20,98	58,41	521,28	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,600	5	2,1	44,000	18
	Рассольник «Ленинградский»	200	6,100	7,48	10,600	131,00	100
	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258	327
	Каша гречневая	150	8,550	7,800	37,000	253,00	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Итого Обед		740	37,83	40,14	72,9	780,3	
полдник	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	136,00	501
	Пастила	50	3,210	0,360	21,300	101,40	578
ИТОГО Полдник		250	3,810	0,360	54,300	237,40	
Итого за день		1 532,000	53,240	48,460	196,160	1511,200	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			белки	жиры	Углево Ды		
2 неделя	**Вторник**						
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	150	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
ИТОГО Завтрак		580	30,89	18,73	63,08	545,1	
Обед	Салат из свеклы с соленым	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	150	2,80	6,4	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	ПО
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Шоколад	35	1,6	8,2	10,7	60,1	Пром
Итого Обед		785	33,38	38,04	92,18	774,2	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	60	1,770	1,410	22,500	109,800	581
ИТОГО Полдник		230	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день		1 494,00	66,740	50,320	176,160	1 422,400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	**Среда**						
Завтрак	Кукуруза консервированная	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
	Мандарин	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Масло сливочное	10	0,08	7,200	0,130	73,180	79
ИТОГО		540	20,38	32,98	55,91	543,58	
Обед	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по- Татарски"	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	200	0,62	0,41	33,4	143,5	501
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого Обед		690	24	22	69	696	
полдник	Снежок	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	50	7,830	8,000	56,500	330,000	563
ИТОГО Полдник		250	13,630	13,000	64,500	431,000	
Итого за день		1 551,000	58,800	60,940	190,290	1 608,000	

Ж

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	углеводы		
2 неделя	Четверг						
Завтрак	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	кофейный напиток с молоком	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	140	0,900	0,200	8,100	49,200	82
ИТОГО Завтрак		610	26,95	20,23	61,83	548,1	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,6	5	2,1	44	18
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	9,0	5,11	11,7	130,000	144
	Оладьи из печени по- кунцевуски	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	54-34-хн-2020
	Хлеб ржано-шпеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого Обед		790	34,28	18,85	94,28	682,4	
полдник	Сок ананасовый	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Мармелад	60	2,200	2,900	22,200	139,500	Пром.
ИТОГО Полдник		260	3,000	3,100	48,200	245,500	
Итого за день		1 600,00	62,950	40,730	216,330	1 526,700	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	углеводы		
2 неделя	**Пятница**						
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,430	217
	Чай с лимоном	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	10	0,08	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	160	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Сыр	30	3,5	4,4	0	53,7	75
ИТОГО Завтрак		610	12	19	75	524	
Обед	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты на к/б	200	17,4	6,4	3,09	136,000	104
	Рыба тушеная в томате с овощами	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	150	4,100	7,7	15,4	180,000	152
	Сок мультифруктовый	200	0,20	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-шпеничный	30	1,980	0,36	10,200	54,300	110
Итого Обед		770	34,59	20,1	69,14	709,1	
полдник	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	0,600	0,00	9,700	40,000	494
	Сухари сдобные	100	2,55	3,24	20	119	Пром.
ИТОГО Полдник		300	2,370	1,41	32,200	149,800	
Итого за день		1 588,00	32,510	29,890	176,100	1 326,47	