



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

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню  
для обучающихся с 12 лет и старше  
в МБОУ ЦО№44  
структурное подразделение «Школа»  
2024-2025 учебный год**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше  
Характеристика питающихся: без особенностей**

ТУЛА 2025г





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	Углеводы		
<b>2 неделя</b>	<b>Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	180	5,000	6,000	24,100	207,00	<u>229</u>
	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
	Мандарин	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Масло сливочное	20	0,0	7,2	0,13	73,18	79
<b>Итого Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>13,28</b>	<b>20,98</b>	<b>58,41</b>	<b>521,28</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	100	0,600	5	5	55	26
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	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
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
<b>Итого Обед</b>		<b>780</b>	<b>37,83</b>	<b>40,14</b>	<b>72,9</b>	<b>789,3</b>	
<b>полдник</b>							
<b>Итого Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>							





