



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

**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 2024г





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<b>1 неделя</b>	<b>Среда</b>						
<b>завтрак</b>	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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>13,58</b>	<b>33,78</b>	<b>88,31</b>	<b>595,21</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого Обед</b>		<b>810</b>	<b>31,21</b>	<b>27,3</b>	<b>87</b>	<b>728</b>	
<b>полдник</b>							
<b>Итого Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 587,000</b>	<b>61,49</b>	<b>53,500</b>	<b>202,880</b>	<b>1575,210</b>	





Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			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
	Груша	140	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Масло шоколадное	20	0,0	7,2	0,13	73,18	79
<b>Итого Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>13,28</b>	<b>20,98</b>	<b>58,41</b>	<b>521,28</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого Обед</b>		<b>740</b>	<b>37,83</b>	<b>40,14</b>	<b>72,9</b>	<b>780,3</b>	
<b>полдник</b>							
<b>Итого Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 532,000</b>	<b>53,240</b>	<b>48,460</b>	<b>196,160</b>	<b>1511,200</b>	







## Ж

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	углеводы		
<b>2 неделя</b>	<b>Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>	Птица отварная	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные 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
<b>Итого Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,1</b>	
<b>Обед</b>	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.
<b>Итого Обед</b>		<b>790</b>	<b>34,28</b>	<b>18,85</b>	<b>94,28</b>	<b>682,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Итого Полдник</b>							
<b>Итого за день</b>		<b>1 600,00</b>	<b>62,950</b>	<b>40,730</b>	<b>216,330</b>	<b>1 526,700</b>	

