

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00e8dd4ab42c8aae951536cdcce177faff

Владелец: Лазарева Светлана Александровна

Дата подписи: 18.01.24 13:27

Действителен: с 2023-06-13 до 2024-09-05

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ

_____ Лазарева С.А.

Приказ №49-д от 01.09.2023

**Двухнедельное цикличное меню для обучающихся 1 – 4 классов
МКОУ «Верхоупская СОШ»**

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

День 1 **Понедельник, 1 неделя**

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2

Обед

54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	30,3	18,2	108,9	720,8

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
Итого за полдник		300	8,4	6,9	65,9	360,2

Итого за день 1690 61 55,7 216 1609,2

День 2 **Вторник, 1 неделя**

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9

Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6
Обед						
54-6с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77	816,9
Полдник						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	21,6	18,6	41,1	417,8
Итого за день		1700	75,4	71,5	199,1	1739,3

День 3 **Среда, 1 неделя**

Завтрак						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3
Обед						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		770	32,7	34,5	85,5	781,6
Полдник						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	4,9	4,4	56,1	283,4
Итого за день		1660	73,3	51,3	196,5	1538,3

День 4 **Четверг, 1 неделя**

Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3
Обед						

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
Пром.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		760	34,2	29,6	92,6	772
Полдник						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	4,9	4,4	56,1	283,4
Итого за день		1670	54,6	60,9	215,5	1624,6

День 5 **Пятница, 1 неделя**

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-4хн-2020	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	33,7	24,6	105,3	776,8

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	9,5	8,2	43,6	286,4
Итого за день		1615	62,6	59,2	198,4	1575,7

День 6 **Понедельник, 2 неделя**

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	55	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Обед

155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
-----	---------------------	-----	------	-----	-----	-------

54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		720	37	21,7	101,3	747,6
Полдник						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	10,3	10,2	45,1	313,4
Итого за день		1600	60,6	50,9	214,1	1555

День 7 **Вторник, 2 неделя**

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		790	27,6	22,9	110,7	757,4

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	15,3	18,8	25,6	332,4
Итого за день		1560	63,9	60,8	205,5	1621,4

День 8 **Среда, 2 неделя**

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	30,3	26,1	102,3	763,9
Полдник						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	7,2	7,9	45,6	281,6
Итого за день		1645	61,7	43,8	231	1562,9

День 9 **Четверг, 2 неделя**

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9г-2020	Гречка отварная с маслом	150	2,9	7,5	13,6	133,3
608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		780	25	28	109,3	787

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6
Итого за полдник		300	9,2	10	32,4	256
Итого за день		1490	56,7	62,1	201,4	1588,3

День 10 **Пятница, 2 неделя**

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

Обед

54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Макаронные отварные с маслом слив.	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-30м	Курица, тушенная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5

		Итого за обед	790	30,7	19,5	102,4	706,6
		Полдник					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Булочка	100	0,6	0,2	23,6	98,6	
		Итого за полдник	300	5,1	5,3	53,9	284,1
		Итого за день	1620	55,2	46,6	227,6	1549,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7