

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00e8dd4ab42c8aae951536cdcce177faff

Владелец: Лазарева Светлана Александровна

Дата подписи: 18.01.24 13:30

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

Утверждаю

Директор МКОУ «Верхоупская СОШ

Лазарева С.А.

Приказ № от 01.09.2023

**Двухнедельное цикличное меню для учащихся 5-11 классов  
МКОУ «Верхоупская СОШ»**

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

**Возрастная категория:** от 11 до 18 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**

54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

**Обед**

54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макароньы 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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>65,9</b>	<b>360,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>61</b>	<b>55,7</b>	<b>216</b>	<b>1609,2</b>

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816,9</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>21,6</b>	<b>18,6</b>	<b>41,1</b>	<b>417,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>75,4</b>	<b>71,5</b>	<b>199,1</b>	<b>1739,3</b>

День 3 **Среда, 1 неделя****Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>

**Обед**

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>	<b>85,5</b>	<b>781,6</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>56,1</b>	<b>283,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>73,3</b>	<b>51,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1538,3</b>

День 4 **Четверг, 1 неделя****Завтрак**

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.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>92,6</b>	<b>772</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>53,1</b>	<b>368,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>54,6</b>	<b>60,9</b>	<b>215,5</b>	<b>1624,6</b>

День 5 **Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

**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
54-3гн-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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,6</b>	<b>286,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>62,6</b>	<b>59,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1575,7</b>

День 6 **Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>747,6</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>45,1</b>	<b>313,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>60,6</b>	<b>50,9</b>	<b>214,1</b>	<b>1555</b>

День 7 **Вторник, 2 неделя**

**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>22,9</b>	<b>110,7</b>	<b>757,4</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>15,3</b>	<b>18,8</b>	<b>25,6</b>	<b>332,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>63,9</b>	<b>60,8</b>	<b>205,5</b>	<b>1621,4</b>

День 8 **Среда, 2 неделя**

**Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>102,3</b>	<b>763,9</b>
<b>Полдник</b>						
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>45,6</b>	<b>281,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>61,7</b>	<b>43,8</b>	<b>231</b>	<b>1562,9</b>

День 9 **Четверг, 2 неделя**

**Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

**Обед**

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
302	Гречка отварная с маслом	200	0,51	85,55	0,83	775,17
608	Котлета мясная	120	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
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>109,3</b>	<b>787</b>

**Полдник**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Булочка	100	11	9	41	293
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>9,2</b>	<b>10</b>	<b>32,4</b>	<b>256</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>56,7</b>	<b>62,1</b>	<b>201,4</b>	<b>1588,3</b>

День 10 **Пятница, 2 неделя**

**Завтрак**

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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

**Обед**

54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Макаронны отварные с	150	4,5	5,5	26,5	173,7

	маслом					
54-30м	Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,6	6,6	189,6
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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>

**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 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
<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>513,33</b>	<b>21,89</b>	<b>19,38</b>	<b>65,54</b>	<b>523,33</b>
<b>Средние показатели за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>32,95</b>	<b>26,99</b>	<b>100,98</b>	<b>777,39</b>
<b>Средние показатели за полдник</b>	<b>329,58</b>	<b>10,31</b>	<b>9,8</b>	<b>46,17</b>	<b>313,93</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1625,4</b>	<b>65,2</b>	<b>56,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1614,7</b>