

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ «Величиненская ООШ»
 Белевского района Тульской области
 Ачкасова Е.Н.



Муниципальное общеобразовательное учреждение
 «Величиненская основная общеобразовательная школа»
 Белевского района Тульской области

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет, 12 лет и старше в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)

Характеристика питающихся: без особенностей

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

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

		1-4кл / 5-9кл	1-4кл / 5-9кл	1-4кл / 5-9кл	1-4кл / 5-9кл	1-4кл / 5-9кл
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80/100	1,2/1,5	0,2/0,25	17,2/21,5	75,7/94,6
54-17с-2020	Суп из овощей	200/250	1,4/1,75	3,7/4,6	8,1/10,13	71,2/89,0
54-1г-2020	Макароны отварные	150/180	5,3/6,4	4,9/5,9	32,8/39,4	196,8/209,9
54-5м-2020	Котлета из курицы	90/100	17,2/19,1	3,9/4,3	12/13,3	151,8/168,7
54-1соус-2020	Соус сметанный	50/50	0,7/0,7	4,1/4,1	1,6/1,6	46,5/46,5
Пром.	Сок	200/200	0,2/0,2	0,1/0,1	9,9/9,9	105,6/105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	830/940	30,3/33,95	18,2/20,55	108,9/123,13	720,8/815,5
	Итого за день	1390/1500	52,6/56,25	48,8/51,15	150,1/164,33	1249/1343,7

Вторник, 1неделя

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

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100/120	1,2/1,44	8,9/10,68	6,7/8,04	111,9/134,3
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200/250	4,6/5,75	3,3/4,13	11,4/14,25	93,6/117,0

54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240/280	26,4/30,8	26,4/30,8	16/18,7	407,3/475,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200/200	1/1	0,1/0,1	15,6/15,6	66,9/66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	800/910	37,5/43,29	40/47,01	77/83,89	816,9/930,6
	Итого за день	1380/ 1490	53,8/ 59,59	52,9/ 59,91	158/ 164,89	1321,5/ 1435,2

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					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60/60	0,7/0,7	0,1/0,1	2,3/2,3	12,8/12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200/250	5,1/6,4	5,8/7,25	10,8/13,5	115,6/144,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150/180	3,1/3,7	5,3/6,4	19,8/23,7 6	139,4/167,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100/120	19/22,8	22/26,4	5,5/6,6	295,6/354,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5/0,5	0/0	19,8/19,8	81/81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	770/ 870	32,7/ 38,4	34,5/ 41,45	85,5/ 93,26	781,6/ 897,5
	Итого за день	1320/ 1420	68,4/ 74,1	46,9/ 53,85	140,4/ 148,16	1254,9/ 1370,8

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					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60/100	0,5/0,83	0,1/0,17	1,5/2,5	8,5/14,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/250	4,7/5,88	5,7/7,13	10,1/12,63	110,4/138,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240/280	24,1/28,12	22,5/26,25	20,7/24,15	381,5/445,1
Пром.	Сок	200/200	0,2/0,2	0,1/0,1	9,9/9,9	105,6/105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	760/890	33,8/39,33	29,7/34,95	69,5/76,5	743,2/840,1
	Итого за день	1250/ 1380	43,7/ 49,23	48,3/ 53,55	139,3/ 146,3	1227,5/ 1324,4

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

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80/100	1,1/1,4	8,1/10,13	4,8/6,0	96,7/120,9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200/250	4,8/6,0	5,8/7,25	13,6/17,0	125,5/156,9
54-12м-2020	Плов с курицей	250/280	23,1/25,9	9,3/10,4	41,3/46,3	341,5/382,48
54-4хн-2020	Компот из изюма	200/200	0,4/0,4	0,1/0,1	18,3/18,3	75,9/75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	790/890	33,7/38	24,6/29,18	105,3/114,9	776,8/873,38
	Итого за день	1285/1385	53,1/57,4	51,0/55,58	154,8/164,4	1289,3/1385,88

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	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за завтрак	500	13,3	19	67,7	494

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60/100	1,5/2,5	6,1/10,17	6,2/10,3	85,8/142
155	Суп лапша с курицей	200/250	11,7/14,6	6,9/8,6	9,3/11,6	145,8/182,3
54-12м-2020	Плов с курицей	250/280	23,1/25,9	9,3/10,4	41,3/46,3	341,5/382,48
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5/0,5	0/0	19,8/19,8	81/81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	770/890	41,1/47,8	23,6/30,47	103,9/115,3	791,3/924,98
	Итого за день	1270/1390	54,4/61,1	42,6/49,47	171,6/183	1285,3/1418,98

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

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60/100	0,9/1,5	3,3/5,5	7,8/13	63,7/106,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/250	4,7/5,9	5,6/7,0	5,7/7,13	92,2/115,3

54-11г-2020	Картофельное пюре	150/180	3,1/3,7	5,3/6,4	19,8/23,76	139,4/167,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате со овощами (минтай)	100/100	13,9/13,9	7,4/7,4	6,3/6,3	147,3/147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5/0,5	0/0	19,8/19,8	81/81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	770/890	27,4/29,8	22,9/27,6	86,7/97,29	660,8/754,2
	Итого за день	1270/ 1390	48,4/ 50,8	42,0/ 46,7	155,9/ 166,49	1192,4/ 1385,8

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

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80/100	0,8/1,0	4,1/5,13	2,5/3,13	49,9/62,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	5,2/6,5	2,8/3,5	18,5/23,13	119,6/149,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	150/180	2,9/3,5	7,5/9,0	13,6/16,3	133,3/159,9
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90/100	15,7/17,4	10,2/11,3	14/15,6	210,9/234,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200/200	0,2/0,2	0/0	6,4/6,4	26,8/26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	780/890	29,1/32,9	25,9/30,23	82,3/91,89	677,7/770,1
	Итого за день	1310/ 1420	53,3/ 57,1	35,7/ 40,03	165,4/ 174,99	1195,1/ 1287,5

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

54-12з-2020	Икра морковная	60/100	1,3/2,17	4,3/7,17	6,1/10,17	67,9/113,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/250	4,7/5,86	5,7/7,13	10,1/12,7	110,4/138,0
296	Голубцы ленивые	180/280	11,6/18,0	12,7/19,8	16,6/25,8	226,9/352,9
54-3соус- 2020	Соус красный основной	50/50	1,6/1,6	1,2/1,2	4,5/4,5	35,3/35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
Пром.	Сок абрикосовый	200/200	1/1	0/0	25,4/25,4	105,6/105,6
	Итого за обед	750/940	24,5/32,93	25,2/36,6	90,0/105,34	604,8/882,2
	Итого за день	1225/ 1415	47/ 55,43	49,3/ 60,7	149,7/ 165,04	1150,1/ 1427,5

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

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80/100	0,9/1,13	7,2/9,0	5,3/6,63	89,5/111,9
54-25с-2020	Суп гороховый	200/250	6,5/8,13	2,8/3,5	14,9/18,63	110,9/138,7
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150/180	4,5/5,4	5,5/6,6	26,5/33,13	173,7/208,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100/110	14/15,4	2,7/2,97	8,6/9,46	114,3/125,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0,5/0,5	0/0	19,8/19,8	81/81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2/2	0,4/0,4	11,9/11,9	58,7/58,7
Пром.	Батон нарезной	30/30	2,3/2,3	0,9/0,9	15,4/15,4	78,5/78,5
	Итого за обед	790/890	30,7/ 34,86	19,5/23,37	102,4/114,95	706,6/802,9
	Итого за день	1270/ 1370	50,1/ 54,26	41,3/ 45,17	173,7/ 186,25	1265,6/ 1361,9