

«Согласовано»

Директор МКОУ

*Васильева Е.А.**Исходный № 10/1*

«Утверждено»

ООО «Тонус-плюс»

Руководитель службы питания

Павлычева А.А.

10.01.2022г.



**Единое примерное двухнедельное цикличное меню
для обучающихся 7 - 11 лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области**

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Омлет натуральный	г 150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г 30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г 100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г 200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:	450,000	24,780	28,210	48,050	545,800	
2 день	Завтрак						2 день
	Кнели рыбные припущенные	г 90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г 150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г 10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г 200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г 100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Итого завтрак:	570,000	18,040	14,840	56,730	439,500	
3 день	Завтрак						3 день
	Запеканка из творога	г 150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г 15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г 200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г 120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:	470,000	30,200	41,000	72,500	766,200	
4 день	Завтрак						4 день
	Каша пшеничная вязкая	г 200	8,720	12,860	37,120	299,000	258

	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,00 0	24,920	30,460	79,820	697,000	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		560,00 0	23,260	22,240	71,520	535,540	
6 день	Завтрак							6 день
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		450,00 0	21,680	24,710	35,950	453,800	
7 день	Завтрак							7 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		545,00 0	15,540	24,160	61,160	505,200	
8 день	Завтрак							8 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		590,00 0	26,800	29,950	48,970	573,000	
9 день	Завтрак							9 день
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112

	Итого завтрак:		500,00 0	31,050	35,880	86,230	801,600	
0 день	Завтрак							10 день
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	520,00 0	15,760	17,230	57,910	449,700	