

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов и обедов за родительский счет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Помидор свежий	г 80	0,880	0,160	3,040	19,200	148
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г 250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Котлеты куриные	г 100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Рис отварной	г 180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 860	52,188	40,828	103,370	995,720	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,80	5,30	9,10	107,000	469
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г 230	8,00	8,20	31,30	246,500	
	Итого за день:	г 1 624,000	77,688	68,928	196,070	1 736,020	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г 100	4,900	9,300	7,400	133,000	56
	Суп гороховый с курицей	г 250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
	Биточки из говядины	г 100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Каша гречневая рассыпчатая	г 180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 880	48,55	43,69	126,03	1 113,050	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 636,000	83,443	63,815	216,032	1 797,650	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

	Итого обед:		820	56,998	52,867	86,380	934,845	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 564,000	77,498	71,087	171,360	1 631,645	
6 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукуруз	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:	г	563,000	12,060	16,880	80,010	519,580	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750,00	28,76	22,31	106,61	753,40	
	Полдник							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30	
	Итого за день:	г	1 543,000	51,990	54,770	222,370	1 609,280	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		537,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,177	3,000	73,480	18
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Шницель куриный	г	100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Батончик вафельный	г	40	2,400	11,200	22,400	200,000	пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	920	60,168	63,285	128,130	1 335,200	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 692,000	77,178	77,425	240,710	2 043,700	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
Обед							
Салат витаминный	г	100	1,670	5,000	5,000	73,480	2
Суп с крупой (гречневый) с курицей	г	250	14,25	9,5	9,8	132,875	114
Сосиски	г	100	13,9	17,368	0,000	280,56	395
Макароны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	910	43,33	36,758	112,640	977,995	
Полдник							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка Веснушка	г	100	3,03	8,33	17,75	310,5	541
Итого за полдник:	г	300	13,03	14,730	34,750	484,500	
Итого за день:		1 732,000	64,420	66,068	210,200	1 937,505	
4 день	Завтрак						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	780	18,8	23,440	42,92	470,100	
Обед							
Винегрет с растительным маслом	г	100	1,670	6,179	6,680	88,176	47
Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2,125	5,531	14,75	229,63	149
Плов из говядины	г	280	21,168	20,832	55,104	492,8	370
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	880	29,043	33,482	117,114	1 001,306	
Полдник							
Компот из свежих плодов	г	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	2,270	1,410	45,600	205,800	
Итого за день:		1 890,000	50,113	58,332	205,634	1 677,206	
5 день	Завтрак						
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
Обед							
Салат из моркови с яблоком и курагой	г	80	1,386	6,505	11,09	108,77	14
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	27,362	22,612	15,85	259,875	126
Жаркое по домашнему	г	240	24,07	22,51	20,66	381,5	369
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов и обедов за родительский счет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или 1 день
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Помидор свежий	г 80	0,880	0,160	3,040	19,200	148
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г 250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Котлеты куриные	г 100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Рис отварной	г 180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 860	52,188	40,828	103,370	995,720	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,80	5,30	9,10	107,000	469
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г 230	8,00	8,20	31,30	246,500	
	Итого за день:	г 1 624,000	77,688	68,928	196,070	1 736,020	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г 100	4,900	9,300	7,400	133,000	56
	Суп гороховый с курицей	г 250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
	Биточки из говядины	г 100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Каша гречневая рассыпчатая	г 180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 880	48,55	43,69	126,03	1 113,050	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 636,000	83,443	63,815	216,032	1 797,650	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

«Согласовано»
Директор МКОУ «Миринская СОШ»

Новик О.Н.



«Утверждаю»
ИП Кафьягулин

А.А. Кафьягулин



30.08.2024г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в
общеобразовательных организациях г. Новомосковска Тульской обл.**

на 2024-2025 учебный год

1-4 классов, 5,6-11 многодетные и обеды за родительский счет