

Утверждаю: директор
МКОУ «Шварцевский центр образования» А.Н. Абрамова
Приказ № 468/0 от «31» августа 2023 г.



Примерное десятидневное циклическое меню для организации
питания детей и подростков 1-4 классов в МКОУ «Шварцевский
центр образования» без белка и молочных продуктов.
(Тульская область, Киреевский район, п. Шварцевский,
ул. Первомайская д.7)

Название меню: Единое примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в МКОУ «Шварцевский центр образования» (вариант № 2)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет (без белка и молочных продуктов)

Характеристика питающихся: без особенностей

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

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
237	Каша рисовая на воде с курагой	200	10,26	9,41	44,5	303,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток б/м	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		590	18,96	13,51	82,1	525,3

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови	80	1,2	0,2	17,2	75,7
152	Уха с крупой	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
398	Печень по строгановски б/с	90	17,2	3,9	12	151,8
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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	29,6	14,1	107,3	674,3

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
Итого за полдник		220	1,65	4,78	27,25	159,18
Итого за день		1590	50,21	32,39	213,65	1358,78

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая овсяная (на воде)	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао б/м	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	1,2	8,9	6,7	111,9
54-7с-2020	Суп картофельный к/б	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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		800	38,1	39,5	84,1	842,9

Полдник

Пром.	Печенье	20	4,55	3,81	25,13	180,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за полдник		220	4,75	3,81	31,53	206,9
Итого за день		1600	21,05	56,21	196,63	1554,4

Среда, 1 неделя**Завтрак**

	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	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп из овощей м/б	200	5,1	5,8	10,8	115,6
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,5	153
227	Рыба припущенная	100	17,28	8,86	0,82	152,73
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	30,77	23,41	80,07	652,33

Полдник

Пром.	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за полдник		220	1,65	4,78	27,25	159,19
Итого за день		1540	68,12	40,59	162,22	1284,82

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-16к-2020	Каша "Дружба" на воде	220	5,5	6,48	26,4	185,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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		480	8,5	10,18	67,5	394,9

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	4,71	5,66	10,14	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
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	34,21	29,76	74,74	703

Полдник

54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
-------------	------------------	-----	---	-----	------	------

Пром.	Пряник	30	2,35	2,43	27,41	138,2
Итого за полдник		230	3,35	2,53	43,06	205,1
Итого за день		1470	46,06	42,47	185,25	1303

Пятница, 1 неделя

Завтрак

94	Салат «Мозаика» без яиц	60	1,62	3,9	5,56	63,8
54-22к-2020	Каша геркулесовая с курагой	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	19,42	26,4	49,46	512,5

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский о/б б/с	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	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.	Печенье	20	4,55	3,81	25,13	180,1
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за полдник		220	4,75	3,81	31,51	206,9
Итого за день		1505	57,87	54,81	186,27	1496,20

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
258	Каша пшенная на воде	200	8,72	12,86	37,12	299
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.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Итого за завтрак		520	12,22	13,96	99,92	573,4

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	1,1	3,6	6,1	60,9
155	Суп лапша м/б	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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		740	36,6	19,3	91,4	684

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
--------------	----------------------	-----	-----	-----	------	------

Пром.	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
Итого за полдник		220	1,65	4,78	27,25	159,18
Итого за день		1480	50,47	38,04	218,57	1416,58

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

237	Каша рисовая на воде	200	10,26	9,41	44,5	303,7
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
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		450	12,86	10,41	67,2	412,9

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты к/б, б/с	200	4,7	5,6	5,7	92,2
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153
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		770	27,15	24,95	85,95	674,4

Полдник

	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Итого за полдник		220	2,05	4,68	27,75	160,68
Итого за день		1440	42,06	40,04	180,9	1247,98

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	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями о/б	200	5,2	2,8	18,5	119,6
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37	253
398	Печень по-строгановски б/с	110	18,0	13,8	4,3	213
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
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		800	37,45	30	104,7	838,1

Полдник

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Печенье	20	4,55	3,81	25,13	180,1

Итого за полдник	220	5,05	3,81	44,93	261,1
Итого за день	1550	66,7	43,61	232,73	1616,6

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	Каша пшеничная на воде	200	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао б/м	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

	Салат из моркови	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем к/б	200	4,71	5,66	10,14	110,4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9

Итого за обед	760	37,11	37,76	77,84	798,7
----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Печенье	30	2,35	2,43	27,41	138,2

Итого за полдник	230	2,95	2,63	42,51	203,6
-------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Итого за день	1515	58,59	59,35	213,97	1621,1
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-11к-2020	Каша вязкая овсяная на воде 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
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Итого за завтрак	450	12,4	12,9	71,3	451,5
-------------------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый о/б	200	6,5	2,8	14,9	110,9
426	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153
227	Рыба припущенная	100	14	2,7	8,6	114,3
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	29,05	21,35	94,95	685,9
----------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Полдник

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7

Итого за полдник	220	1,25	4,58	18,55	120,58
Итого за день	1460	42,7	38,83	184,8	1257,98

	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