

Утверждаю: директор  
МКОУ «Шварцевский центр образования»

А.Н. Абрамова  
Приказ № 267 «О» от «31» августа 2023г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания  
детей и подростков из многодетных и малообеспеченных семей в  
МКОУ «Шварцевский центр образования»  
(Тульская область, Киреевский район, п. Шварцевский,  
ул. Первомайская д.7)

**Название меню:** Единое примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет из малоимущих и многодетных семей в МКОУ «Шварцевский центр образования» (вариант № 2)

**Возрастная категория:** от 12 до 18 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

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

**Понедельник, 1 неделя**

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови	30	0,5	0,1	8,2	25,3
152	Уха с крупой	100	0,7	2,7	4,0	32,1
54-1г-2020	Макароны отварные	80	2,3	2,5	12,8	100
398	Печень по-строгановски	60	7,6	2,4	6	70,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	2,0	0,5	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>15,1</b>	<b>8,5</b>	<b>68,2</b>	<b>406,3</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0,4	1,31	0,99	24,87
54-7с-2020	Суп картофельный к/б	100	2,6	0,62	4,1	26,57
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	120	6,6	2,93	2,66	67,91
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	10,4	44,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,02	0,4	10,26	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>12,42</b>	<b>5,56</b>	<b>36,34</b>	<b>255,38</b>

**Среда, 1 неделя**

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,1	6,4
54-17с-2020	Суп из овощей м/б	100	2,55	2,9	5,4	27,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	100	2,06	3,53	13,2	92,93
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	50	9,5	11	2,75	147,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,26	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,82</b>	<b>18,34</b>	<b>60,44</b>	<b>447,36</b>

**Четверг, 1 неделя**

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,25	0,1	0,75	4,25
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	100	2,35	2,85	5,05	55,2

	со сметаной к/б					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	12,05	11,25	10,35	190,75
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,6	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>18,11</b>	<b>15,25</b>	<b>49,45</b>	<b>407,0</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,73	5,4	3,2	64,46
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский о/б	100	2,4	2,9	6,8	62,75
54-12м-2020	Плов с курицей	125	11,55	4,65	20,65	170,75
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>17,94</b>	<b>13,62</b>	<b>67,15</b>	<b>465,29</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	30	0,73	5,4	3,2	64,46
155	Суп лапша м/б	100	5,85	3,45	4,65	72,9
54-12м-2020	Плов с курицей	100	9,25	3,7	16,55	136,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>39,93</b>	<b>9,55</b>	<b>57,4</b>	<b>395,93</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	30	0,45	1,65	3,9	31,85
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной к/б	100	2,35	2,8	2,85	46,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	70	1,55	2,65	9,9	69,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	50	6,95	3,7	3,15	73,75
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>14,66</b>	<b>11,37</b>	<b>57,8</b>	<b>393,83</b>

### Среда, 2 неделя

#### Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2,7	1,6	31,2
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями о/б	100	2,6	1,4	9,25	59,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	75	4,27	3,9	18,5	126,5
398	Печень по-строгановски	50	9	6,9	2,15	106,5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>495</b>	<b>19,63</b>	<b>15,67</b>	<b>64,8</b>	<b>480,83</b>

#### Четверг, 2 неделя

##### Обед

	Салат из моркови	30	0,65	2,1	3,0	33,95
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной к/б	100	2,35	2,85	5,05	55,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	120	13,2	13,2	8	203,65
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,46</b>	<b>18,82</b>	<b>52,55</b>	<b>460,13</b>

#### Пятница, 2 неделя

##### Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0,5	3,45	2,3	46
54-25с-2020	Суп гороховый о/б	100	3,25	1,4	7,45	55,45
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	100	3	3,7	17,7	115,8
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (минтай)	50	7	1,8	5,73	76,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,9	0,1	5,95	29,35
Пром.	Батон нарезной	20	1,53	0,3	10,27	52,3
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,11</b>	<b>10,92</b>	<b>71,18</b>	<b>465,88</b>

	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>