

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 5-11 классов в МКОУ «Шварцевский центр
образования»
(Тульская область, Киреевский район, п. Шварцевский,
ул. Первомайская д.7)

Название меню: Единое примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся с 12 лет и старше 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

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|------------|
| 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. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 390 | 19,7 | 23 | 30,1 | 405 |

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-построгановски | 110 | 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 | | 830 | 30,3 | 18,2 | 108,9 | 720,8 |

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 | 159,8 |
| Итого за день | | 1440 | 51,65 | 45,98 | 166,25 | 1285,6 |

Вторник, 1 неделя

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 |
| Итого за завтрак | | 450 | 14,3 | 12,2 | 53,7 | 381,7 |

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 | 119,9 |
| 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 |
| Пром. | Ряженка | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 |
| Итого за полдник | | 170 | 8,6 | 7,56 | 41,33 | 298,6 |

Итого за день 1550 63 59,96 206,43 1646,1

Среда, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-----------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 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 | | 470 | 34,6 | 8,8 | 48,8 | 412,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-17с-2020 | Суп из овощей м/б | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| 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 | 32,7 | 34,5 | 85,5 | 781,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 434 | Булочка домашняя | 70 | 6,5 | 1,39 | 32,83 | 169,4 |
| Пром. | Кефир | 200 | 0,07 | 0,02 | 0,4 | 60 |
| Итого за полдник | | 270 | 6,57 | 1,41 | 33,23 | 229,4 |
| Итого за день | | 1590 | 74,97 | 48,31 | 167,53 | 1423,4 |

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. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Итого за завтрак | | 460 | 9,4 | 15,8 | 50,5 | 380,6 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной к/б | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 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 | 34,2 | 29,8 | 74,7 | 703 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| Пром. | Снежок | 150 | 4,5 | 1,5 | 6 | 55,5 |
| Пром. | Пряник | 30 | 2,35 | 2,43 | 27,41 | 138,2 |
| Итого за полдник | | 180 | 6,85 | 3,93 | 33,41 | 193,7 |
| Итого за день | | 1430 | 50,95 | 52,33 | 177,91 | 1381 |

Пятница, 1 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 |
| Итого за завтрак | | 410 | 17,7 | 22,5 | 25,9 | 376,3 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|---|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский о/б | 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

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5,1 | 3,75 | 8,25 | 87,15 |
| Пром. | Печенье | 20 | 4,55 | 3,81 | 25,13 | 180,1 |
| Итого за полдник | | 170 | 9,65 | 7,56 | 33,38 | 267,25 |
| Итого за день | | 1455 | 62,75 | 57,96 | 188,18 | 1556,55 |

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2о-2020 | Омлет | 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 |
| Итого за завтрак | | 440 | 12,8 | 11,6 | 27,7 | 266,2 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 80 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,7 |
| 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

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Плюшка | 70 | 5,58 | 5,77 | 34,12 | 205,1 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,35 |
| Итого за полдник | | 220 | 9,93 | 9,52 | 40,42 | 281,45 |
| Итого за день | | 1460 | 59,83 | 47,82 | 199,52 | 1459,45 |

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 222 | Лапшевник с творогом | 200 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| 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 | | 450 | 19,5 | 10,9 | 65,9 | 438,6 |

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 со сметаной к/б | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 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 | 27,4 | 22,9 | 74,8 | 660,8 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Сухари сдобные пшеничные | 20 | 1,05 | 4,58 | 12,15 | 93,78 |
| Пром. | Молоко | 200 | 8,5 | 5,0 | 9,6 | 107 |
| Итого за полдник | | 220 | 9,55 | 9,58 | 10,76 | 200,78 |
| Итого за день | | 1440 | 56,45 | 43,38 | 151,46 | 1300,18 |

Среда, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 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 | | 470 | 23,3 | 9,6 | 70,2 | 460,6 |

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 | 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

| | | | | | | |
|-------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром. | Кефир 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 113,6 |
| Пром. | Печенье | 20 | 4,55 | 3,81 | 25,13 | 180,1 |
| Итого за полдник | | 220 | 4,62 | 3,83 | 25,17 | 240,1 |
| Итого за день | | 1490 | 65,37 | 43,37 | 200,07 | 1538,8 |

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 |
| Итого за завтрак | | 380 | 19,7 | 22,4 | 31,1 | 404,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Салат из моркови | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной к/б | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 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 | 37,1 | 37,8 | 77,8 | 798,7 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| | Плюшка | 70 | 5,58 | 5,77 | 34,12 | 205,1 |
| Итого за полдник | | 270 | 11,38 | 12,17 | 43,52 | 323,5 |
| Итого за день | | 1410 | 68,18 | 72,37 | 152,42 | 1526,6 |

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

| | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 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 | | 450 | 12,4 | 12,9 | 71,3 | 451,8 |

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 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-9р-2020 | Рыба запеч в смет соусе (минтай) | 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 | 30,7 | 19,5 | 102,4 | 706,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|
| Пром. | Йогурт | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 64,95 |
| | Сухари сдобные пшеничные | 20 | 1,05 | 4,58 | 12,15 | 93,78 |
| Итого за полдник | | 170 | 1,8 | 4,73 | 27,3 | 161,73 |
| Итого за день | | 1460 | 45,15 | 37 | 206,05 | 1338,78 |

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая |
|--------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | 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 |