



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "Русятинская ООШ"
 Сухорученко В.И.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в
 общеобразовательных организациях, расположенных на
 территории Тульской области
 Вариант № 1**

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

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

85	Омлет натуральный	150	13,3	19,5	2,3	238,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		390	16,7	19,9	28,3	359,8

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		760	27,5	19	108,5	714,8

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1150 44,2 38,9 136,8 1074,6

Вторник, 1 неделя

Завтрак

27	Макаронны отварные с сыром	200	12,5	19,7	35,1	373,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	15,1	20,1	56,4	472,1

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		810	32,4	29,9	87,1	747,5

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1240 47,5 50,0 143,5 1219,6

Среда, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Яблоко	100				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		530	14,6	13,3	63,5	432,1

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
Итого за обед		865	28	33,3	99,6	810,4

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1395 43 46,6 163,1 1242,5

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	33,0	23,8	42,1	517,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	40,1	27,6	69	688,6

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		740	41,2	21,6	90	719

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1170 81,3 49,2 159,3 1407,6

Пятница, 1 неделя

Завтрак

13	Каша манная	200				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.-	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		440	3,4	0,5	26,2	122,9

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
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 йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		860	38	22,7	104,9	775,3

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1300 41,4 23,2 131,1 898,2

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

85	Омлет натуральный	150	13,3	19,5	2,3	238,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		380	15,9	19,8	17,0	336,0

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	48,2	24,8	99,1	811,3

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1240 64,1 44,6 116,1 1147,3

Вторник, 2 неделя

Завтрак

Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		540	13,2	8,9	67,0	400,5

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	30,2	24,5	94,1	718,6

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1400 43,4 33,4 161,1 1119,1

Среда, 2 неделя**Завтрак**

18	Запеканка из творога	200	33,0	23,8	42,1	517,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		250	36	24,2	57,7	593,2

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		825	35,1	27,2	102,6	794,6

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1075 70,6 51,4 160,3 1387,8

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

27	Макароны отварные с сыром	200	12,5	19,7	35,1	373,0
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак		430	15,1	20,0	49,8	471,0

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
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.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		760	40,8	32,7	84,4	794,8

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1190 55,9 52,7 134,2 1266

Пятница, 2 неделя

Завтрак

Пром.	Яблоко	100				
2	Каша геркулесовая	250	10,2	12,3	44,5	330,0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за завтрак 580 12,8 12,6 59,2 428,0

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	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 810 30,6 23,1 104,9 749,5

Полдник

Итого за полдник

Итого за день 1390 43,4 35,7 164,1 1177,5

Суббота, 2 неделя

Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35

Итого за завтрак 545 15,1 20,7 61,6 493

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед 810 32,2 30,1 101,2 804,1

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	6,7	9,9	52,4	325,1
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2

Итого за полдник 300 12,5 14,9 60,4 425,3

Итого за день 1655 59,8 65,7 223,2 1722,4

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	467,00	19,26	17,97	53,67	462,92
Средние показатели за Обед	815,00	35,20	25,88	97,52	763,58
Средние показатели за Полдник					
Средние показатели за период	1278,0	54,5	43,9	151	1226,5