

Утверждаю: директор
МКОУ «Шварцевский центр образования»

_____ А.Н. Абрамова

Приказ № 278 «О» от «29» августа 2022г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания
детей и подростков из 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 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 и чернослива	30	0,5	0,1	8,2	25,3
54-17с-2020	Суп из овощей о/б	100	0,7	2,7	4,0	32,1
54-1г-2020	Макароны отварные	80	2,3	2,5	12,8	100
54-5м-2020	Котлета из курицы	50	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
Итого за обед		500	15,1	8,5	68,2	406,3

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 с макаронными изделиями о/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
Итого за обед		490	12,42	5,56	36,34	255,38

Среда, 1 неделя

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,1	6,4
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) 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
Итого за обед		520	17,82	18,34	60,44	447,36

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 со сметаной к/б	100	2,35	2,85	5,05	55,2
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
Итого за обед		490	18,11	15,25	49,45	407,0

Пятница, 1 неделя

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	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
Итого за обед		495	17,94	13,62	67,15	465,29

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	30	0,7	1,8	2,4	28,1
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
Итого за обед		470	39,93	9,55	57,4	395,93

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
Итого за обед		490	14,66	11,37	57,8	393,83

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
Итого за обед		495	19,63	15,67	64,8	480,83

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
Итого за обед		490	19,46	18,82	52,55	460,13

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
54-3р-2020	Котлета рыбная (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
Итого за обед		520	17,11	10,92	71,18	465,88

	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