

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 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 и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей о/б	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	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		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 с макаронными изделиями о/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	200	5,4	5,00	21,6	158
Итого за полдник		220	9,95	8,81	46,73	338,1

Итого за день 1470 62,35 60,51 184,53 1562,7

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
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) 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 1510 73,87 44,71 167,53 1423,4

Четверг, 1 неделя

Завтрак

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		450	9,3	8,5	50,4	314,5

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	200	6,00	2,00	8,00	74,00
Пром.	Пряник	30	2,35	2,43	27,41	138,2
Итого за полдник		230	8,35	4,43	35,41	212,2

Итого за день 14400 51,85 42,73 160,51 1229,7

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%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	20	4,55	3,81	25,13	180,1
Итого за полдник		220	11,35	8,81	36,13	296,3
Итого за день		1420	62,75	65,91	167,33	1449,4

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

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		380	12,1	11,5	25,4	253,4

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	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
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
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		740	36,6	19,3	91,4	684

Полдник

	Плюшка	70	5,58	5,77	34,12	205,1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник		380	10,3	10,2	45,1	313,4
Итого за день		1500	59	41	161,9	1250,8

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
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
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
54-3р-2020	Котлета рыбная (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	200	1	0,2	20,2	86,6
	Сухари сдобные пшеничные	20	1,05	4,58	12,15	93,78
Итого за полдник		350	5,1	5,3	53,9	284,1
Итого за день		1460	45,15	37	206,05	1338,78

	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	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93

полдник					
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7