

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Бородинская СОШ»

Е. Г. Глебова

«30» *сентября* 2024г.



**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся
7-11 лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Бородинская СОШ»
на 2023-2024 учебный год
(Тульская область, Киреевский район, п.Бородинский,
ул.Комсомольская д.11)**

2024 год

Школа

МКОУ "Бородинская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Глебова Елена Георгиевна

Возрастная категория

7-11 лет

дата

30 9 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,4	8	28	212,8	212	11,89
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,32
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63	14,16
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	10,72
			<i>итого</i>		534	17,5	19,9	61,4	493,8		48,09
1	1	Обед	закуска	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148	2,28
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,19	11,98	107,25	24	11,98
			гарнир	Рис с овощами	180	4,50	3,00	40	216	241	40
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	13,00	1,60	10	234,9	307	10
			напиток	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	54-3гн-2020	6,61
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	2	0,20	10	52,40	111	10
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,40	12	54,30	110	12
			<i>итого</i>		840	24,03	15,56	92,57	707,05		92,57
1	1	Итого за день:			1374	41,53	35,46	153,97	1200,85		140,66
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с джемом	170	24	11,55	35,5	343,4	279	62,38
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2,02
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38	82	27,2
			<i>итого</i>		526	26,6	12,43	62,78	473,8		93,82
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы с сол огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	26	4,32
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	144	16,7
			гарнир	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21	127,5	202	9,79
			2 блюдо	Биточек припущенный из кур	90	18	16,2	10	256	359/408	48,63
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	494	6,62
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	110	1,95
			<i>итого</i>		800	33,19	32,9	91,69	789,17		90,23
1	2	Итого за день:			1326	59,79	45,33	154,47	1262,97		184,05

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	16,47
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	10,22
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47	82	22,4
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	13,31
			<i>итого</i>		522	8,06	14,58	62,81	475,01		64,62
1	3	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	57,5	2	4,72
			1 блюдо	Суп картоф с крупой	250	11,4	7,6	7,84	135,8	114	11,52
			гарнир	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,84	185,6	256	9,06
			2 блюдо	Шницель припущенный из кур	100	14,85	10,56	9,19	195,4	412	54,03
			напиток	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	54-2гн-2020	2,02
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	110	1,95
			<i>итого</i>		840	37,6	22,62	83,48	708,37		85,52
1	3	Итого за день:			1362	45,66	37,2	146,29	1183,38		150,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268	31,3
			закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	8,4
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,32
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82	21
			<i>итого</i>		580	18,6	23,34	36,32	471,2		74,24
1	4	Обед	закуска	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	47	7,99
			1 блюдо	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	115,75	152	17,34
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	220	11,28	9	27	312,8	375	60,11
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	3,65
			<i>итого</i>		820	23,58	18,38	89,78	707,25		93,26
1	4	Итого за день:			1400	42,18	41,72	126,1	1178,45		167,5

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336	259	15,46
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,97
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	10,72
			<i>итого</i>		514	12,15	9,68	55,88	470,4		29,37
1	5	Обед	закуска	Салат картоф с огурцом	60	1,05	3,71	5,55	60	42	6,2
			1 блюдо	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	95	128	12,58
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,8	377	11,9
			2 блюдо	Оладьи из печени по кунцевски	90	17	5	14	173	58	31,91
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496	6,62
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		830	28,95	26,76	92,86	730,5		73,38
1	5	Итого за день:			1344	41,1	36,44	148,74	1200,9		102,75
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	260	18,4
			кисломол.	сыр	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13	9,52
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,32
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Груша	112	0,4	0,3	10,3	47	82	22,4
			<i>итого</i>		527	13,2	13,78	58,28	471,1		63,86
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	5	2,1	44	18	8,18
			1 блюдо	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	213	14,3
			гарнир	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	256	9,08
			2 блюдо	Кнели куриные	100	17,16	17,38	7,37	253,15	411	51,33
			напиток	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	494	8,95
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		840	32,38	28,67	94,39	771,93		96,01
2	1	Итого за день:			1367	45,58	42,45	152,67	1243,03		159,87

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная со стухенным молоком	170	25,29	13,25	33,7	357	279	74,5
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	0,97
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44	82	10,72
			<i>итого</i>		514	27,39	14,33	63,08	491,4		88,41
2	2	Обед	закуска	Салат из свеклы	60	1,4	6,1	7,6	91	26	4,41
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	144	13,99
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	202	8,6
			2 блюдо	Печень тушеная в сметанном соусе	100	16,6	8	9,3	176	359/408	45,94
			напиток	Компот из изюма	200	0,8	0,01	30	120	494	6,55
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		840	34,96	28,37	128,23	905,4		83,66
2	2	Итого за день:			1354	62,35	42,7	191,31	1396,8		172,07
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246,00	268	34,93
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21	40,00	157	21,85
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,00	462	10,22
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,40	111	2,22
			фрукты	Мандарин	136	0,8	0,2	7,5	38,00	82	27,2
			<i>итого</i>		566	20,3	25,78	55,78	470,4		96,42
2	3	Обед	закуска	Помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	148	8,4
			1 блюдо	Борщ с картофелем	250	1,83	5	10,65	145,3	128	12,6
			2 блюдо	Азу по-татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	325	78,18
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	503	4,68
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		800	20,79	18,42	67,63	713,9		108,03
2	3	Итого за день:			1366	41,09	44,2	123,41	1184,3		204,45

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	366	48,2
			гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256	11,69
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	11,32
			хлеб	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Апельсин	150	0,9	0,2	8,1	49,2	82	2,1
			<i>итого</i>		620	26,95	20,23	61,83	548,1		94,43
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148	8,4
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187	12,66
			2 блюдо	Котлета рубленая из цыплят	100	28,6	34,08	15,46	388	58	46,37
			гарнир	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	54-6г-2020	10,91
			напиток	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,9	54-2гн-2020	2,02
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		810	38,2	44,5	89,84	817,45		84,53
2	4	Итого за день:			1430	65,15	64,73	151,67	1365,55		178,96
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	217	19,5
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459	2,02
			хлеб	Батон нарезной	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111	2,22
			фрукты	Банан	143	1,8	0,6	22,08	96	82	24,31
			кисломол.	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	79	13,31
			<i>итого</i>		563	6,46	12,08	70,29	470,01		61,36
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,87	3,6	5,04	56,4	148	3,36
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	187	13,99
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,8	54-6г-2020	11,9
			2 блюдо	Рыба запеченная под молоч соусом (100/40)	140	10,4	6,5	10,7	180	312	35,75
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	503	3,65
			хлеб бел.	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	111	2,22
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	110	1,95
			<i>итого</i>		880	22,54	27,2	95,325	752,9		72,82
2	5	Итого за день:			1443	29	39,28	165,62	1222,91		134,18
				Среднее значение за период:	1376,6	47,343	42,951	151,42	1243,91		159,463