

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Новочерепетская средняя
общеобразовательная школа
(центр образования)»

О.П.Лахова

2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ)
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Для возрастной группы 12 – 18 лет
(без особенностей питающихся)

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						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
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	15,3	18,3	24,4	323,5
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	250	6	2,75	19,4	126,1
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-21 м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		840	45,6	17,55	116,7	806,3
Итого за день		1220	60,9	35,85	141,1	1129,8
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-3г-2020	Макаронные изделия с сыром	175	9,3	7,9	33,5	242,3
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		405	11,9	8,3	54,8	341,4
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	180	3,7	6,4	23,8	167,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16,6	3,9	232,1
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
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		850	34,3	32,5	82,8	760
Итого за день		1255	46,2	40,8	137,6	1101,4
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
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		430	14,6	13,3	63,5	432,1
Обед						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	3,5	9	15,1	148,1
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	100	13,7	11,9	8,3	195
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		800	28,2	28,8	67,6	635,7
Итого за день		1230	42,8	42,1	131,1	1067,8

	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
54-21гн-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	460	12,7	17,6	53,7	423,5
	Обед					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,2	11,3	46,5	440,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	790	49,2	19,4	96,5	756,5
	Итого за день	1250	61,9	37	150,2	1180
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
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	480	25,9	9,3	71	471,5
	Обед					
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	23,7	21,5	18	359,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	790	39,1	25,3	82,6	713,3
	Итого за день	1270	65	34,6	153,6	1184,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8
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	21,6	25,6	24,1	413,8
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-21 м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
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 ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	840	51,7	21,2	100,5	790,5
	Итого за день	1220	73,3	46,8	124,6	1204,3
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
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.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Булочка	100	7,8	6,7	50,8	294,8
	Итого за завтрак	540	20,2	15,4	110,3	660,3
	Обед					

54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-1р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,4	8,6	112,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	790	29,9	16,8	80,7	594,2
	Итого за день	1330	50,1	32,2	191	1254,5
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за завтрак	430	10,8	10,5	53,2	351,1
	Обед					
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-21 м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	790	37,3	26,5	116,3	851,9
	Итого за день	1220	48,1	37	169,5	1203
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Булочка	100	7,8	6,7	50,8	294,8
	Итого за завтрак	500	20,2	14,9	118,2	688
	Обед					
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	30,8	30,8	18,7	475,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
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 обед	790	45,9	34,6	69,9	775,1
	Итого за день	1290	66,1	49,5	188,1	1463,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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
Пром.	Булочка	100	7,8	6,7	50,8	294,8
	Итого за завтрак	480	13,3	14,6	85,7	527,2
	Обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-31 м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
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 ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	780	30,7	23,8	115,1	796
	Итого за день	1260	44	38,4	200,8	1323,2

Средние показатели	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
за Завтрак	448,5	16,65	14,78	65,89	463,24
за Обед	806	45,22	19,52	99,71	731,75
за Период	1254,5	61,87	34,3	165,6	1194,99

ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ)
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для возрастной группы 12 – 18 лет
без особенностей питания