

«Согласовано»

Директор  
МБОУ «СОШ № 15»



Е.В. Камардина

«Утверждено»

Генеральный директор  
ООО «КИМПРОД»



И.С. Павликов

**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ  
НА 2024 ГОД**

г. Новомосковск

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	185	15,6	22,2	4,05	278,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Груша	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>24,4</b>	<b>33,6</b>	<b>41,75</b>	<b>566,2</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	230	7,82	8,5	28,29	221,7
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
Пром.	Яблоко	130	2	0,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>17,32</b>	<b>14</b>	<b>84,69</b>	<b>533,6</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,3
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>38,9</b>	<b>12,6</b>	<b>55,0</b>	<b>488,3</b>

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,25	7,4	30,0	211
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,65</b>	<b>19,5</b>	<b>73,4</b>	<b>509,5</b>

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	90	2,4	5,9	8,4	95,8
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
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>20,2</b>	<b>28,4</b>	<b>52,3</b>	<b>544,5</b>

Понедельник, 2 неделя

**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	175	11,3	12,4	5,6	179,5
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
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>14,9</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>520</b>

Вторник, 2 неделя

**Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	220	18,59	10,9	47,5	362,56
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>22,69</b>	<b>20,1</b>	<b>73,5</b>	<b>564,6</b>

Среда, 2 неделя

**Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	90	1,35	0,3	19,4	84,8
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>24,65</b>	<b>9,9</b>	<b>89,6</b>	<b>545,4</b>

Четверг, 2 неделя

**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	175	14,8	21	3,75	263,5
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
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>24,6</b>	<b>27,1</b>	<b>60,25</b>	<b>583,3</b>

Пятница, 2 неделя

**Завтрак**

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,2	10,4	0	125,5
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>20,6</b>	<b>23,3</b>	<b>71,3</b>	<b>577</b>