

М.П.

М.П.

Приложение 1
к техническому заданиюПримерное двухнедельное циклическое меню
(1-4 классы, 5 класс и многодетные)

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое 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	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.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		560	22,3	30,6	41,2	528,2
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
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
Итого за завтрак		580	16,3	12,9	81	504,6
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	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		550	35,7	12,4	54,9	473,3
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
54-4гн-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

м.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		490	9,9	18,6	69,8	484,3

Пятница, 1 неделя

Завтрак

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
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
Итого за завтрак		495	19,4	26,4	49,5	512,5

Суббота, 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	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
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Итого за завтрак		500	13,3	19	67,7	494

Вторник, 2 неделя

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
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
Итого за завтрак		500	21	19,1	69,2	531,6

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
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
Итого за завтрак		530	24,2	9,8	83,1	517,4

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
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
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
Итого за завтрак		475	22,5	24,1	59,7	545,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6

13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
ром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		480	19,4	21,8	71,3	559

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,3	65,54	523,33

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 5-9 классов

Возрастная категория: от 12 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день						
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
2 день						
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
3 день						
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
4 день						
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
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
Итого за завтрак		450	9,3	8,5	50,4	314,5

6 день	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
7 день	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	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
8 день	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	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
	Итого за завтрак	500	21	19,1	69,2	531,6
9 день	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
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	320	19,7	4,8	33,8	257,1
10 день	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
11 день	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	451,5

			Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
			г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак			420	18,05	14,57	43,97	378,79

Примерное двухнедельное циклическое меню.

Горячий обед.

(1-4 классы)

№п/п	Наименование блюда	Вес блюда, гр
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК		
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		
1	Суп из овощей	250
2	Котлета из курицы	75
3	Соус красный основной	30
4	Рис отварной	150
5	Компот из свежих яблок	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	30
ДЕНЬ: ВТОРНИК		
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		
1	Суп картофельный с фасолью	250
2	Сосиска отварная	75
3	Макаронные изделия отварные	150
4	Компот из кураги	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
ДЕНЬ: СРЕДА		
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		
1	Суп крестьянский с крупой	250
2	Биточек из мяса	75
3	Картофельное пюре	150
4	Компот из смеси сухофруктов	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ		
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		
1	Борщ с капустой и картофелем	250
2	Жаркое по-домашнему	260
3	Компот из свежих яблок	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА		
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ		
1	Рассольник ленинградский	250
2	Кнели из кур с рисом	75
3	Соус красный основной	30
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Компот из изюма	200

6	Хлеб ржано - пшеничный	40
ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ		
1	Суп лапша с курицей	250
2	Курица отварная	100
3	Рис отварной	150
4	Компот из кураги	200
5	Хлеб ржано- пшеничный	40
ДЕНЬ: ВТОРНИК		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ		
1	Щи из свежей капусты	250
2	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	110
3	Картофельное пюре	150
4	Компот из смеси сухофруктов	200
5	Хлеб ржано- пшеничный	40
ДЕНЬ: СРЕДА		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ		
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250
2	Колбаса отварная	75
3	Соус красный основной	30
4	Каша гречневая рассыпчатая	150
5	Компот из изюма	200
6	Хлеб ржано - пшеничный	40
ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ		
1	Борщ с капустой и картофелем	250
2	Голубцы ленивые	200
3	Соус красный основной	50
4	Хлеб ржано- пшеничный	40
5	Компот из свежих яблок	200
ДЕНЬ: ПЯТНИЦА		
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ		
1	Суп гороховый	250
2	Шницель из курицы	75
3	Соус красный основной	30
4	Макаронные изделия отварные	150
5	Компот из смеси сухофруктов	200
6	Хлеб ржано- пшеничный	40



Исполнитель
Павлычева
А.А. Павлычева
М.П.