



Утверждаю
Директор МКОУ «Приупская СОШ»
С.Н.Кретинин

августа 2022

**Примерное
десятидневное меню рационов питания
для детей и подростков (5-11 класс)
МКОУ «Приупская СОШ»
На 2022-2023 учебный год
(Тульская область, Киреевский район,
п.Приупский, ул.Советская, д.7а)**

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
11-17 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на
территории Тульской области**

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 11-17 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

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

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	50
Итого за завтрак		405	13,7	13,3	22,1	266,2

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,3	143
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	5,7	43,6	244,2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		830	29,2	23,9	119,8	812,7
Итого за день		1235	42,9	37,2	141,9	1078,9

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,4	5,8	39,3	236,1
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,4
Итого за завтрак		490	19,8	9,6	61,2	411,2

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3	62,5
------------	-------------------------------------	-----	---	-----	---	------

54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,4	167,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		880	33,4	33	91,9	800,4
Итого за день		1370	53,2	42,6	153,1	1211,6

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

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
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	16,3	160
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	27,9	34,7	78,4	737,1
Итого за день		1290	42,5	48	141,9	1163,2

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		370	21,7	14,4	49,8	415,5

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,3	143
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	280	38,2	11,3	46,4	440,4
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	50,4	28	104	870,5
Итого за день		1260	72,1	42,4	153,8	1286

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
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	20	1,6	0,2	9,8	50
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и яблок	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	23,7	21,4	17,9	359,2
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		860	38	22,7	104,9	775,3
Итого за день		1400	64,7	34,7	180,5	1292,5

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
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
Итого за завтрак		440	12,8	8,1	46,7	310,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,5	10,1	10,3	143
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	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
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	20	0,3	1,8	12,8	69,1
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		900	31,6	24,1	116,1	807,8
Итого за день		1340	44,4	32,2	162,8	1118,7

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	26	39,4	487,1

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,5	10,1	10,3	143
------------	--	-----	-----	------	------	-----

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	270,9
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
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 ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		930	51	30,1	110,7	917,9
Итого за день		1310	72,6	56,1	150,1	1405

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	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		430	11,6	8,6	64,6	341,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
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 (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		880	30,5	25,5	95,5	733,8
Итого за день		1310	42,1	34,1	160,1	1075,5

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		190	31,2	12,5	33,6	371,8

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
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	280,4
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		880	37	29,6	111,6	860,3
Итого за день		1070	68,2	42,1	145,2	1232,1

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
Итого за завтрак		400	12,4	8,2	67,4	393,2

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	2,5	10,1	10,3	143
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	280	30,8	30,8	18,7	475,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Компот из свежих яблок	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	47,1	44,1	95,6	968,2
Итого за день		1290	59,5	52,3	163	1361,4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5
Итого за завтрак		460	21,9	11,7	42	360,5

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
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	5,7	42	236,2
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		860	31,4	24	112,4	791,7
Итого за день		1320	53,3	35,7	154,4	1152,2

Суббота, 2 неделя

Завтрак

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
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		545	15,1	20,7	61,6	493

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	0,7	5,4	4	67,1
-------------	--------------------------------	-----	-----	-----	---	------

Сумма картофельный :						
2020	картофельный в.с.с.с.с.с.	250	6	2,7	19,4	126,1
2020	картофельный в.с.с.с.с.	180	4,7	2,1	26,7	173,7
2020	картофельный в.с.с.с.с.	90	16,4	17,7	14,8	200,7
2020	картофельный в.с.с.с.с.	200	8,2	8,1	9,8	41,8
2020	картофельный в.с.с.с.с.	30	1	3,4	11,7	28,7
2020	картофельный в.с.с.с.с.	30	1,4	5,7	15,7	71,7
	Итого по плану	810	21,2	26,1	80,2	304,2
	Итого по факту	1407	39,8	48,7	222,2	1712,4