



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

12.9.2022 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,7</b>	<b>13,3</b>	<b>22,1</b>	<b>266,2</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>29,2</b>	<b>23,9</b>	<b>119,8</b>	<b>812,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1235</b>	<b>42,9</b>	<b>37,2</b>	<b>141,9</b>	<b>1078,9</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>19,8</b>	<b>9,6</b>	<b>61,2</b>	<b>411,2</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>33,4</b>	<b>33</b>	<b>91,9</b>	<b>800,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>53,2</b>	<b>42,6</b>	<b>153,1</b>	<b>1211,6</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,6</b>	<b>13,3</b>	<b>63,5</b>	<b>432,1</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>27,9</b>	<b>34,7</b>	<b>78,4</b>	<b>737,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>42,5</b>	<b>48</b>	<b>141,9</b>	<b>1163,2</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>21,7</b>	<b>14,4</b>	<b>49,8</b>	<b>415,5</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,3	143
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя 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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>50,4</b>	<b>28</b>	<b>104</b>	<b>870,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>72,1</b>	<b>42,4</b>	<b>153,8</b>	<b>1286</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,7</b>	<b>12</b>	<b>75,6</b>	<b>517,2</b>

## 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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38</b>	<b>22,7</b>	<b>104,9</b>	<b>775,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>64,7</b>	<b>34,7</b>	<b>180,5</b>	<b>1292,5</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>12,8</b>	<b>8,1</b>	<b>46,7</b>	<b>310,9</b>

## 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
<b>Итого за обед</b>		<b>900</b>	<b>31,6</b>	<b>24,1</b>	<b>116,1</b>	<b>807,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>44,4</b>	<b>32,2</b>	<b>162,8</b>	<b>1118,7</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>21,6</b>	<b>26</b>	<b>39,4</b>	<b>487,1</b>

## 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
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>51</b>	<b>30,1</b>	<b>110,7</b>	<b>917,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>72,6</b>	<b>56,1</b>	<b>150,1</b>	<b>1405</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11,6</b>	<b>8,6</b>	<b>64,6</b>	<b>341,7</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>30,5</b>	<b>25,5</b>	<b>95,5</b>	<b>733,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>42,1</b>	<b>34,1</b>	<b>160,1</b>	<b>1075,5</b>

**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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>190</b>	<b>31,2</b>	<b>12,5</b>	<b>33,6</b>	<b>371,8</b>

**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
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>37</b>	<b>29,6</b>	<b>111,6</b>	<b>860,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1070</b>	<b>68,2</b>	<b>42,1</b>	<b>145,2</b>	<b>1232,1</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>8,2</b>	<b>67,4</b>	<b>393,2</b>

## 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
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>47,1</b>	<b>44,1</b>	<b>95,6</b>	<b>968,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1290</b>	<b>59,5</b>	<b>52,3</b>	<b>163</b>	<b>1361,4</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>21,9</b>	<b>11,7</b>	<b>42</b>	<b>360,5</b>

## 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
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>31,4</b>	<b>24</b>	<b>112,4</b>	<b>791,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1320</b>	<b>53,3</b>	<b>35,7</b>	<b>154,4</b>	<b>1152,2</b>

## 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>545</b>	<b>15,1</b>	<b>20,7</b>	<b>61,6</b>	<b>493</b>

## Обед

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

Сумма картографических:						
2020	картографические материалы	250	6	2,7	19,4	126,1
2020	картографические материалы в печать	180	4,7	2,1	26,7	173,7
2020	картографические материалы	90	16,4	15,7	14,2	200,7
2020	картографические материалы	200	8,2	8,1	9,9	41,8
2020	картографические материалы	30	1	0,4	1,2	28,7
2020	картографические материалы	30	1,4	0,7	1,1	7,2
	<b>Итого по плану</b>	<b>810</b>	<b>31,2</b>	<b>26,1</b>	<b>69,2</b>	<b>304,2</b>
	<b>Итого по факту</b>	<b>1407</b>	<b>39,8</b>	<b>40,1</b>	<b>223,2</b>	<b>1712,4</b>