

Утверждаю
Директор МКОУ «Приупская СОШ»

Н.В. Мешкова
«30» августа 2024 г.

**Единое примерное двухнедельное
циклическое меню для обучающихся
6-11 классов из семей с 3-мя и более
детьми в общеобразовательных
организациях, расположенных на
территории Тульской области
МКОУ «Приупская СОШ»
на 2024-2025 учебный год
(Тульская область, Киреевский район,
п. Приупский, ул. Советская, д.7а)**

Школа
Типовое
примерное меню
приготавливаемых
блюд

Возрастная категория

МКОУ "Припущская СОШ"

Утвердил: должность Директор

фамилия Мешкова Н.В.

многодетные

дата

8

2024

день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>Итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	50	1	5	5	70	54-7з-2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.98	2.71	19.42	126	54-24с-2020	
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	50	12.71	5.22	4	113.7	54-25м-2020	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.7	202	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>Итого</i>		760	45.25	24.84	93.32	768.6		0
1	1	Итого за день:			760	45.25	24.84	93.32	768.6		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>Итого</i>		0	0	0	0	0		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	50	0.6	2.19	3.01	25.6	54-13з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	108		
			2 блюдо	Гуляш из птицы	50	7.31	7.86	2.51	104.9	54-2м-2020	
			гарнир	Рис припущенный	180	3.46	4.8	34.96	196.9	54-7г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.3	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>Итого</i>		760	29.01	21.75	71.03	571.9		0
1	2	Итого за день:			760	29.01	21.75	71.03	571.9		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо								
			кисломол.								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
<i>Итого</i>		0	0	0	0	0		0			

1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.4	52	54-16з-2020	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.81	7.05	7.15	115.2	54-1с-2020	
			2 блюдо	Гёфтели из птицы паровые	50	6.6	5.8	4.49	85.5	54-8м-2020	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291	
			напиток	Компот из кураги	200	0.3	0	20.1	81	512	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>ИТОГО</i>			760	34.79	20.56	70.28	578.78	
1	3	Итого за день:			760	34.79	20.56	70.28	578.78		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо								
			закуска								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>ИТОГО</i>			0	0	0	0	0	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	50	0.5	4.11	3.01	46.6	54-11з-2020	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой(перловая)	250	5.14	5.78	10.78	115.6	54-10с-2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	230	9.49	3.44	15.07	133.1	54-12м-2020	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>ИТОГО</i>			760	29.98	15.87	39.09	408	
1	4	Итого за день:			760	29.98	15.87	39.09	408		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>ИТОГО</i>			0	0	0	0	0	
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1.5	5	5.1	76	54-5з-2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	8.4	2.59	14.61	115.4	54-20с-2020	
			2 блюдо	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8.68	5.22	7.03	105,,7	54-31м-2020	
			гарнир	Картофель отварной в молоке	90	2.5	2.51	13.54	83.7	54-10г-2020	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0.64	0.25	15.15	65.3	54-13хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
			<i>ИТОГО</i>			670	36.42	17.97	55.73	411.6	

			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	495	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>ИТОГО</i>	760	30.99	15.92	76.63	563.38		0
2	3		Итого за день:		760	30.99	15.92	76.63	563.38		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>ИТОГО</i>	0	0	0	0	0		0
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1.5	5	5.1	76	54-5з-2020	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	8.4	2.59	14.61	115.4	54-20с-2020	
			2 блюдо	Жаркое подомашнему	100	7	8.13	8.26	135.66	309	
			гарнир								
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-32хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>ИТОГО</i>	630	31.75	18.26	38.2	439.76		0
2	4		Итого за день:		630	31.75	18.26	38.2	439.76		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо								
			кисломол.								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
				<i>ИТОГО</i>	0	0	0	0	0		0
2	5	Обед	закуска	Салат овощной с зеленым горошком	50	1.4	3.1	4.1	55	69	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.89	7.09	12.68	137.9	54-2с-2020	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6.85	3.41	3.29	77.2	54-11р-2020	
			гарнир	Рис припущенный	180	3.46	4.8	34.96	196.9	54-7г-2020	
			напиток	Компот из изюма	200						
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
				<i>ИТОГО</i>	760	32.3	20.8	55.33	538.2		0
2	5		Итого за день:		760	32.3	20.8	55.33	538.2		0
			Среднее значение за период:		734	35.003	20.117	62.412	545.612		#DIV/0!

