

Утверждаю
Директор МКОУ «Приупская СОШ»

Н.В. Мешкова
«30» августа 2024 г.

**Единое примерное двухнедельное
циклическое меню для обучающихся
6-11 классов из малообеспеченных семей
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 "Приупская СОШ"

Утвердил: должность

Директор

фамилия

Мешкова Н.В.

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	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной 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	
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	
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	
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	Курица отварная	50	14.93	1.19	0.49	64.3	54-21м-2020	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.5	303.7	202	
			напиток	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.15	0.14	9.93	41.5	54-34хн-2020	
			хлеб бел.	Батон йодированный	30	14.7	2.4	0.3	71.2	111	
			хлеб черн.								
			сладкое								
				Соус белый основной	50	1.89	1.89	2.17	31.1	54-2соус-2020	
			<i>Итого</i>		810	49.36	27.34	79.73	740.8		0
2	1		Итого за день:		810	49.36	27.34	79.73	740.8		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>Итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	2	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.9	3.7	52.9	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	Котлета рыбная	50	6.7	1.2	3.71	50.4	54-1р-2020	
			гарнир	Картофельное пюре	90	2.07	2.31	9.82	64.4	54-11г-2020	
			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>		670	30.18	17.86	44.78	435.1		0
2	2		Итого за день:		670	30.18	17.86	44.78	435.1		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо								
			закуска								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>Итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	50	0.6	2.19	2.01	25.6	54-13з-2020	
			1 блюдо	Суп гороховый	250	2.3	4.25	15.1	108		
			2 блюдо	Тефтели из птицы с рисом	50	6.01	6.17	4.28	100.7	54-21м-2020	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	291	
			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								
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	8.4	2.59	14.61	115.4	54-20с-2020	

			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	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>	580	30.25	13.26	33.1	363.76		0
2	4		Итого за день:		580	30.25	13.26	33.1	363.76		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:		724	34.703	19.117	61.392	530.412		#DIV/0!

