



«Согласовано»
Директор МБОУ « СОШ № 7»

М.В.Клыгина.

«Утверждаю»

ИП Кафятулин А.А.



А.А. Кафятулин

30.08.2022г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в
общеобразовательных организациях г. Донского Тульской обл.
на 2022-2023 учебный год**

1-4 классов и обедов за счет родительских средств

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

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		400	12,2	10,1	49,2	436

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
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		800	27,5	19	108,5	714,8
Итого за день		1200	39,7	29,1	157,7	1150,8

Вторник, 1 неделя

Завтрак

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
495	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
Итого за завтрак		420	15,06	19,1	73,4	581,9

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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		820	32,4	29,9	87,1	747,5
Итого за день		1240	47,46	49	160,5	1329,4

Среда, 1 неделя

Завтрак

279	Запеканка рисовая с творогом	200	4,5	1,8	44,1	375
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		400	4,6	1,8	59,1	435

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	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	150	2,9	7,5	13,6	133,3
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	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
Итого за обед		885	28	33,3	99,6	810,4
Итого за день		1285	32,6	35,1	158,7	1245,4

Четверг, 1 неделя

Завтрак

537	Оладьи с повидлом	165	11,9	12,2	71,8	445
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		365	12	12,2	87	506

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
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		780	41,2	21,6	90	719
Итого за день		1145	53,2	33,8	177	1225

Пятница, 1 неделя

Завтрак

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
Итого за завтрак		420	9,3	12,4	60,7	457,4

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	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	260	20,3	18,4	15,4	307,9
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	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		870	38	22,7	104,9	775,3
Итого за день		1290	47,3	35,1	165,6	1232,7

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	375
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		400	12,2	10,1	49,2	436

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	180	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	100	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		900	48,2	24,8	99,1	811,3
Итого за день		1300	60,4	34,9	148,3	1247,3

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

299	Запеканка из макарон с творогом	200	8,7	12,8	37,1	348
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	10,3	13,4	62,3	460,4

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	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	100	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	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	30,2	24,5	94,1	718,6
Итого за день		1300	40,5	37,9	156,4	1179

Среда, 2 неделя**Завтрак**

537	Оладьи с повидлом	165	11,9	12,2	71,8	445
494	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за завтрак		365	12	12,2	87	506

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	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		865	35,1	27,2	102,6	794,6
Итого за день		1230	47,1	39,4	189,6	1300,6

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

250	Каша манная молочная	200	7,7	11,8	35,5	345
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
493	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
Итого за завтрак		420	9,3	12,4	60,7	457,4

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		760	40,8	32,7	84,4	794,8
Итого за день		1180	50,1	45,1	145,1	1252,2

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

247	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	8,56	14,1	31,5	343,5
111	Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,2	52,4
495	Чай с молоком	200	5	4,4	31,7	186
Итого за завтрак		420	15,06	19,1	73,4	581,9

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	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	30,6	23,1	104,9	749,5
Итого за день		1260	45,66	42,2	178,3	1331,4