

Согласовано:

МБОУ "Тушкунская ООШ" №22

/А.Ю. Рыбин/

2023г.



Согласовано:

Генеральный директор
ООО "Столичная Кулинарная Компания"

А.Б. Стависского

2023г.



Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Г. АЛЕКСИН

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование сборника
	г	г	г	г			
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	425	15,3	13,5	31,9	311,2		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тугельян В.А.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	103	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тугельян В.А.
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	342	Сбор. рецептур блюд 2016 Кучма
Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт питания»
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор. рецептур блюд 2011 Тугельян В.А.
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Итого за обед	810	27,5	19	108,5	714,8		
Полдник							
Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,9	2	13,1	78,6	Н	Вне сборников
Итого за полдник	320	4,9	2,4	45,8	225		
Итого за день	1555	47,7	34,9	186,2	1251		

Вторник, 1 неделя									
Завтрак									
Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	340		Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016	
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	272		Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДДУ 2010, Тутельянов	
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016	
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н		Вне сборников	
Итого за завтрак	480	19,9	9,1	61,8	408,8				
Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	24		Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.	
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102		Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.	
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	354		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016	
Гуляш из говядины	100	15,3	14,9	3,5	208,9	260		Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.	
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388		Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов	
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н		Вне сборников	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н		Вне сборников	
Итого за обед	860	32,4	29,9	87,1	747,5				
Полдник									
Сок в ассортименте	200	0,4	0	20,6	84	484		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016	
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	Н		Вне сборников	
Итого за полдник	260	8,1	2,4	74	350				
Итого за день	1600	60,4	41,4	222,9	1506,3				

Среда, 1 неделя

Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	199	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за завтрак							
	430	14,6	13,3	63,5	432,1		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,7	7,5	175,5	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организации/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Н	Вне сборников
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед							
	870	27,9	33,3	79,6	729,9		
Полдник							
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,4	6,4	7,6	109,6	Н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Выпечка (Пирожки по домашнему с повидлом)	60	3	10,9	26,9	217,4	Н	Вне сборников
Итого за полдник							
	360	8,8	17,6	44,8	372,5		
Итого за День							
	1660	51,3	64,2	187,9	1534,5		

Четверг, 1 неделя

Завтрак																		
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	238	Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016											
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	415	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016											
молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Н	Вне сборников											
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников											
Итого за завтрак	400	24,1	14,7	64,5	486,7													
Обед																		
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В. А.											
Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	101	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В. А.											
Плов с курицей	240	30	8,9	36,5	346,1	331	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016											
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	451	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016											
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников											
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников											
Итого за обед	800	41,2	21,6	90	719													
Полдник																		
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5	8	100,2	Н	Вне сборников											
Кондитерское изделие (пряник)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Н	Вне сборников											
Фрукт в ассортименте	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,											
Итого за полдник	330	9,5	8,2	43,3	285,4													
Итого за День	1530	74,8	44,5	197,8	1491,1													

		Питница, 1 неделя					
Завтрак							
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	340	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	309	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	480	25,9	9,3	71	471,5		
Обед							
Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с рыбой (греска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	296	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-класс-2020	Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3		
Полдник							
Выпечка (круасан с повидлом)	80	8	14	56	382	Н	Вне сборников
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор. рецептов блюд 2011 Тутельян
Итого за полдник	280	8,5	14	75,8	463		
Итого за день	1620	72,4	46	251,7	1709,8		

Понедельник, 2 неделя									
Завтрак									
Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	231	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016		
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников		
Итого за завтрак	380	21,6	25,6	24,1	474,3				
Обед									
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5	45	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В.А.		
Расолюшки Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	96	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В.А.		
Каша пшенинная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302,171	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В.А.		
Курлица отварная	100	28,9	2,2	1	139,3	332	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.		
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников		
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников		
Итого за обед	910	48,2	24,8	99,1	811,3				
Полдник									
Выпечка (кекс с творогом)	75	5,4	16,7	47,9	363,6	Н	Вне сборников		
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016		
Итого за полдник	275	5,6	16,8	54,5	391,5				
Итого за день	1565	75,4	67,2	177,7	1677,1				

Вторник, 2 неделя

Завтрак																			
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	202	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016												
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016												
Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников												
Итого за завтрак	440	12,4	8,7	59,5	365,5														
Обед																			
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов В.А.												
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов В.А.												
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	311	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях для обучающихся 2011 Тугельнов В.А.												
Котлета рыбная (треска)	100	12,7	2,2	7,7	101,4	271	Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДОУ 2010, Тугельнов												
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016												
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Н	Вне сборников												
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников												
Итого за обед	870	30,2	24,5	94,1	718,6														
Полдник																			
Рйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	209	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов												
Кисель из плодовоягодный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	1096	Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, Дели плмс, 2016.												
Кондитерское изделие (вафли)	30	3,4	1,2	22,7	115,1	Н	Вне сборников												
Итого за полдник	290	10,8	7,4	35,3	250,5														
Итого за День	1600	53,4	40,6	188,9	1334,6														

Среда, 2 неделя

Завтрак											
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	239	Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016				
Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	421	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016				
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников				
Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Н	Вне сборников				
Итого за завтрак	400	33,6	12,8	48,3	443						
Обед											
Салат из свежлы отварной	100	1	3,4	5,7	57,1	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельянов				
Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В.А.				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	341	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016				
Тефтели из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	199,7	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организации/М.П. Морильяны, В.А. Тугельян				
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	457	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016				
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников				
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников				
Итого за обед	860	35,1	27,2	102,6	794,6						
Полдник											
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Н	Вне сборников				
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2	Н	Вне сборников				
Итого за полдник	230	9,1	7,9	33,3	240,9						
Итого за день	1490	77,8	47,9	184,2	1478,5						

Четверг. 2 неделя									
Завтрак									
Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	226	Сборник рецептов для обучающихся 2016 Кучма		
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников		
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Итого за завтрак	400	11,6	8,2	58,2	353,3				
Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов		
Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	134	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	180	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016		
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников		
Итого за обед	800	40	32,7	65,4	716				
Полдник									
Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	232	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016		
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016		
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников		
Итого за полдник	350	10,3	8,8	24,9	220,8				
Итого за день	1550	61,9	49,7	148,5	1290,1				

Пятница, 2 неделя

Завтрак																		
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся											
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	318	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016											
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016											
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне-сборников											
Итого за завтрак	470	22,7	11,8	46,9	384,2													
Обед																		
Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	8,5	37	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016											
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	82	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В. А.											
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	305	Сбор. рецептов блюд 2011 Тугельянов											
Оладьи из пшена по-кунцевски	100	15,7	10,2	14	210,9	54-31м-2020	Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.											
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельянов											
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне-сборников											
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне-сборников											
Итого за обед	860	30,6	23,1	104,9	749,5													
Полдник																		
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	Н	Вне-сборников											
Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016											
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва											
Итого за полдник	360	8,7	2,9	87,3	410,1													
Итого за день	1690	62	37,8	239,1	1543,8													
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность													
	г	г	г	г	ккал													
Средние показатели за Завтрак	430,5	20,17	12,7	52,97	413,06													
Средние показатели за Обед	850	35,11	25,88	93,62	747,65													
Средние показатели за Полдник	305,5	8,43	8,84	51,9	320,97													
Средние показатели за период	1586	63,71	47,42	198,49	1481,68													