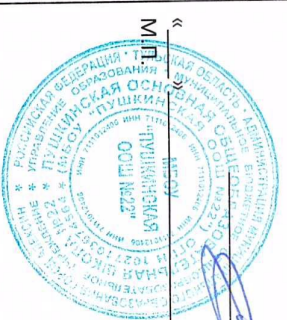


Согласовано:

МБОУ "Пушкинская ООШ" №22

А.Ю. Рыбин/

2023г.



Согласовано:

Генеральный директор  
ООО "Столичная Кулинарная Компания"

А.Б. Ставиского

2023г.



Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся

7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Г. АЛЕКСИН

Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Наименование блюда	Понедельник, 1 неделя					Наименование сборника
	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	
<b>Завтрак</b>						
Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	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	40	3,2	0,4	19,6	95	Н Вне сборников
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	403 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	Н Вне сборников
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16</b>	<b>13,9</b>	<b>69,6</b>	<b>468,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	45 Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельян В.А.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	103 Сборник рецептов 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	90	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349 Сбор.рецептур блюд 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
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,5</b>	<b>19</b>	<b>108,5</b>	<b>714,8</b>	
<b>Полдник</b>						
Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	399 Сборник рецептов 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 рецептов 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
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>4,9</b>	<b>2,4</b>	<b>45,8</b>	<b>225</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>48,4</b>	<b>35,3</b>	<b>223,9</b>	<b>1408,6</b>	

Вторник, 1 неделя

<b>Завтрак</b>																				
Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	82	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016													
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	13	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, утвержденный профессионального													
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 ДОУ 2010, Тугельнов													
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													
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>16,5</b>	<b>67,1</b>	<b>500,1</b>															
<b>Обед</b>																				
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельн В.А.													
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельн В.А.													
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	354	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обуча. образовательных организаций Кучма, 2016													
Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	260	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов													
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельнов													
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													
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>32,4</b>	<b>29,9</b>	<b>87,1</b>	<b>747,5</b>															
<b>Полдник</b>																				
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													
<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>2,4</b>	<b>74</b>	<b>350</b>															
<b>Итого за День</b>	<b>1620</b>	<b>61,4</b>	<b>48,8</b>	<b>228,2</b>	<b>1597,6</b>															



















Четверг, 2 неделя

<b>Завтрак</b>																			
Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	75	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельянов												
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												
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	484	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. Кучмы, Москва, 2016												
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>														
<b>Обед</b>																			
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тугельянов												
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												
Калюста 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												
Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	484	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												
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>40,8</b>	<b>32,7</b>	<b>84,4</b>	<b>794,8</b>														
<b>Полдник</b>																			
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												
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>8,8</b>	<b>24,9</b>	<b>220,8</b>														
<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>65,6</b>	<b>56,8</b>	<b>186,8</b>	<b>1522</b>														

