

«Согласовано»

«Утверждаю»



Директор МКОУ «Гимназия»

Борщевцева Г.А.

2022 г.

Генеральный директор ООО «Барбус»



Филиппских Т.В.

2022 г.

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях (вариант №2) на учебный 2022г.-2023г.**

**Борщевцев  
а Галина  
Алексеевна**

Подписано цифровой  
подписью:

Борщевцева Галина  
Алексеевна

Дата: 2022.08.31  
15:24:03 +03'00'

**Вариант № 2**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 2)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

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

**Понедельник, 1 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>

**Обед**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
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 нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>

**Полдник**

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>65,9</b>	<b>360,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>61</b>	<b>55,7</b>	<b>216</b>	<b>1609,2</b>

**Вторник, 1 неделя****Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816,9</b>

**Полдник**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
505	вареники ленивые	110	20,9	11,1	17,4	253,1
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>21,6</b>	<b>18,6</b>	<b>41,1</b>	<b>417,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>75,4</b>	<b>71,5</b>	<b>199,1</b>	<b>1739,3</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>	<b>85,5</b>	<b>781,6</b>

**Полдник**

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	морс из брусники	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Пром.	Галеты	40	3,9	4,1	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>56,1</b>	<b>283,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>73,3</b>	<b>51,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1538,3</b>

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>

**Обед**

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>92,6</b>	<b>772</b>

**Полдник**

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>53,1</b>	<b>368,3</b>

**Итого за день 1670 54,6 60,9 215,5 1624,6**

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
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 нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

**Полдник**

Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,6</b>	<b>286,4</b>

**Итого за день 1615 62,6 59,2 198,4 1575,7**

**Суббота, 1 неделя****Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>38,2</b>	<b>26,4</b>	<b>66,4</b>	<b>655,1</b>

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,4	2,6	14,6	115,4
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8

403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>43</b>	<b>25,6</b>	<b>105,3</b>	<b>822,1</b>

**Полдник**

Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Сушка простая	50	5,5	0,7	34,4	165,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,7</b>	<b>7,3</b>	<b>49,5</b>	<b>309,9</b>

**Итого за день 1610 92,9 59,3 221,2 1787,1**

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>747,6</b>

**Полдник**

54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Апельсин	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>45,1</b>	<b>313,4</b>

**Итого за день 1600 60,6 50,9 214,1 1555**

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>22,9</b>	<b>110,7</b>	<b>757,4</b>

**Полдник**

54-1в-2020	Ватрушка творожная	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6	109,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,3</b>	<b>18,8</b>	<b>25,6</b>	<b>332,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>63,9</b>	<b>60,8</b>	<b>205,5</b>	<b>1621,4</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>102,3</b>	<b>763,9</b>

**Полдник**

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	35	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>45,6</b>	<b>281,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>61,7</b>	<b>43,8</b>	<b>231</b>	<b>1562,9</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

<b>Обед</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>109,3</b>	<b>787</b>

<b>Полдник</b>						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Галеты	35	3,4	3,6	23	137,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,2</b>	<b>10</b>	<b>32,4</b>	<b>256</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>56,7</b>	<b>62,1</b>	<b>201,4</b>	<b>1588,3</b>

### Пятница, 2 неделя

<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>

<b>Полдник</b>						
54-2в-2020	Коржик молочный	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>53,9</b>	<b>284,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>55,2</b>	<b>46,6</b>	<b>227,6</b>	<b>1549,7</b>

### Суббота, 2 неделя

<b>Завтрак</b>						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,5</b>	<b>11,4</b>	<b>72,7</b>	<b>474,7</b>

**Обед**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>33,4</b>	<b>33,2</b>	<b>111,2</b>	<b>876</b>

**Полдник**

Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Сушка простая	35	3,8	0,5	24,1	115,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>10</b>	<b>7,3</b>	<b>42,1</b>	<b>273,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>63,9</b>	<b>51,9</b>	<b>226</b>	<b>1624,4</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Средние показатели за завтрак</b>	<b>513,33</b>	<b>21,89</b>	<b>19,38</b>	<b>65,54</b>	<b>523,33</b>
<b>Средние показатели за обед</b>	<b>782,5</b>	<b>32,95</b>	<b>26,99</b>	<b>100,98</b>	<b>777,39</b>
<b>Средние показатели за полдник</b>	<b>329,58</b>	<b>10,31</b>	<b>9,8</b>	<b>46,17</b>	<b>313,93</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1625,4</b>	<b>65,2</b>	<b>56,2</b>	<b>212,7</b>	<b>1614,7</b>