



Директор МБОУ ЦО № 2  
Гольдарб О.Л.



Директор Филиала  
"ЛИРА И СОФИОН"  
Буянов А.С./

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

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>12,740</b>	<b>88,060</b>	<b>709,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Плюшка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>5,18</b>	<b>5,90</b>	<b>50,20</b>	<b>273,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,520</b>	<b>38,540</b>	<b>199,660</b>	<b>1 476,300</b>	

2 день	Завтрак						
Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>27,350</b>	<b>12,720</b>	<b>67,900</b>	<b>500,000</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>42,03</b>	<b>27,25</b>	<b>91,48</b>	<b>777,700</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,70	54-1в-2020
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>9,20</b>	<b>10,50</b>	<b>35,20</b>	<b>273,798</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>78,580</b>	<b>50,470</b>	<b>194,575</b>	<b>1 551,498</b>	

3 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>510</b>	<b>10,480</b>	<b>16,680</b>	<b>66,910</b>	<b>475,010</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный*	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>31,22</b>	<b>27,295</b>	<b>87,030</b>	<b>728,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020
Кисломолочный напиток	г	200	5,4	6,4	7,6	109,6	ТТК
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>8,80</b>	<b>7,600</b>	<b>30,300</b>	<b>224,700</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,495</b>	<b>51,575</b>	<b>184,240</b>	<b>1 427,810</b>	

4 день	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого-завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>530</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>499,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК
	Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хн-2020
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>250</b>	<b>3,200</b>	<b>11,100</b>	<b>37,900</b>	<b>264,100</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,840</b>	<b>57,180</b>	<b>165,400</b>	<b>1 469,200</b>	

5 день	Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>9,97</b>	<b>61,00</b>	<b>496,60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>25,910</b>	<b>25,450</b>	<b>74,730</b>	<b>705,700</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка Ванильная	г	100	8,80	7,80	48,00	298,330	541
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>9,800</b>	<b>8,000</b>	<b>68,195</b>	<b>386,428</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,610</b>	<b>43,420</b>	<b>203,925</b>	<b>1 588,728</b>	

6 день	Завтрак						
Каша жидкая молочная гукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520</b>	<b>12,730</b>	<b>17,170</b>	<b>85,130</b>	<b>545,780</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>27,86</b>	<b>23,61</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	г	40	3,000	3,920	29,760	166,000	ТТК
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>4,00</b>	<b>4,12</b>	<b>49,96</b>	<b>254,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,590</b>	<b>44,900</b>	<b>241,695</b>	<b>1 553,278</b>	

7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>13,950</b>	<b>14,070</b>	<b>63,400</b>	<b>474,300</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,330</b>	<b>40,720</b>	<b>83,180</b>	<b>832,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка Ванильная	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	541
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>5,980</b>	<b>6,000</b>	<b>61,095</b>	<b>323,598</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,260</b>	<b>60,790</b>	<b>207,675</b>	<b>1 630,598</b>	



8 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>500</b>	<b>28,140</b>	<b>14,620</b>	<b>68,200</b>	<b>517,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,540</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
<b>Полдник</b>							
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34ХН-2020
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>3,200</b>	<b>11,100</b>	<b>37,900</b>	<b>264,100</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>63,120</b>	<b>55,260</b>	<b>187,580</b>	<b>1 495,900</b>	

9 день	Завтрак						
	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Кукуруза консервированная	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Омлет натуральный	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Какао с молоком	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Батон нарезной	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Фрукты свежие		<b>530</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
<b>Итого завтрак:</b>							
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,285</b>	<b>22,170</b>	<b>71,160</b>	<b>710,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020
Кисломолочный напиток	г	200	5,800	5,000	8,000	100,200	ТТК
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>9,200</b>	<b>6,200</b>	<b>30,700</b>	<b>215,300</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,785</b>	<b>54,150</b>	<b>157,640</b>	<b>1 395,800</b>	

10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной*	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски/ Печень говяжья по-строгановски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>34,950</b>	<b>17,250</b>	<b>106,320</b>	<b>732,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,700	54-1в-2020
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>250</b>	<b>9,200</b>	<b>10,500</b>	<b>35,195</b>	<b>273,798</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,100</b>	<b>47,980</b>	<b>203,345</b>	<b>1 553,998</b>	

11 день	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>520</b>	<b>9,630</b>	<b>14,470</b>	<b>80,230</b>	<b>496,210</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>34,585</b>	<b>20,100</b>	<b>69,140</b>	<b>709,160</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>5,180</b>	<b>5,900</b>	<b>50,200</b>	<b>273,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,395</b>	<b>40,470</b>	<b>199,570</b>	<b>1 478,870</b>	

12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>540</b>	<b>20,650</b>	<b>26,270</b>	<b>63,200</b>	<b>502,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>31,58</b>	<b>29,54</b>	<b>78,25</b>	<b>706,70</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кондитерское изделие	г	40	3,00	3,92	29,76	166,00	ТТК
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>4,00</b>	<b>4,12</b>	<b>49,96</b>	<b>254,10</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,230</b>	<b>59,930</b>	<b>191,405</b>	<b>1 463,398</b>	
	<b>Итого за 12 дней:</b>				<b>2</b>	<b>18 085,38</b>		
				<b>676,53</b>	<b>604,67</b>	<b>336,71</b>		
	<b>Итого среднее за 12 дней</b>			<b>56,38</b>	<b>50,39</b>	<b>194,73</b>	<b>1 507,11</b>	

