|  |
| --- |
|  **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ** |
|  |
| **ПРИКАЗ** |
|  |
|  |
|  |  | **№**  |

**Об утверждении вариантов единого примерного двухнедельного цикличного меню для обучающихся 7 - 11 лет в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области, на 2022/2023 учебный год**

Во исполнение Перечня мероприятий по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области, утвержденного распоряжением правительства Тульской области от 14.07.2020 № 522-р, с учетом предложений организаторов питания, родительской общественности по корректировке единого примерного двухнедельного цикличного меню для обучающихся 7-11 лет, утвержденного приказом министерства образования Тульской области от 16.08.2021 № 1044,
на основании Положения о министерстве образования Тульской области, утвержденного постановлением правительства Тульской области от 29.01.2013 № 16, приказываю:

1. Утвердить вариант № 1 и вариант № 2 единого примерного двухнедельного цикличного меню для обучающихся 7-11 лет
в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области, на 2022/2023 учебный год (Приложение).

2. Рекомендовать:

2.1. руководителям государственных общеобразовательных организаций Тульской области, муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Тульской области, организаций, предоставляющих услуги по организацию питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области, обеспечить в 2022/2023 учебном году организацию горячего питания обучающихся в соответствии с вариантами примерного двухнедельного цикличного меню для обучающихся 7 - 11 лет.

2.2. руководителям государственных общеобразовательных организаций, органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, обеспечить исполнение образовательными организациями норм законодательства в части доведения информации об организации горячего питания до сведения родителей (законных представителей) обучающихся.

3. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя министра образования Тульской области Терову А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Министр образования Тульской области** |   | **А.А. Шевелева** |

исп.: Лунина Людмила Борисовна,

тел. +7 (4872) 24-53-43, Ludmila.Lunina@tularegion.ru

#Приказ\_ об утв. ед. меню для обуч.7-11 лет\_2022-2023

Приложение

к приказу министерства образования

Тульской области

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**Вариант № 1**

|  |
| --- |
| **Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное 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** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,1** | **14** | **71,6** | **477,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 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** | **760** | **27,5** | **19** | **108,5** | **714,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Сок морковный | 200 | 2,2 | 0,2 | 25,2 | 111,4 |
| Пром. | Галеты | 20 | 1,9 | 2 | 13,1 | 78,6 |
|  | **Итого за полдник** | **330** | **7,2** | **5,4** | **45,8** | **260,8** |
|  | **Итого за день** | **1670** | **50,8** | **38,4** | **225,9** | **1453,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-28з-2020 | Свекла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская (треска) | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **20,9** | **16,5** | **67,1** | **500,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 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** | **810** | **32,4** | **29,9** | **87,1** | **747,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Напиток тыквенный | 200 | 0,4 | 0 | 20,6 | 84 |
| Пром. | Булочка с кунжутом | 100 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 266 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **8,1** | **2,4** | **74** | **350** |
|  | **Итого за день** | **1660** | **61,4** | **48,8** | **228,2** | **1597,6** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **15,2** | **20,4** | **68,5** | **518,8** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 80 | 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** | **865** | **28** | **33,3** | **99,6** | **810,4** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Ацидофилин 3.2% | 200 | 5,4 | 6,4 | 7,6 | 109,6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **8,8** | **17,6** | **44,8** | **372,5** |
|  | **Итого за день** | **1715** | **52** | **71,3** | **212,9** | **1701,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2т-2020  | Запеканка из творога с морковью | 150 | 15,6 | 9,2 | 26,2 | 249,6 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **24,9** | **14,9** | **72** | **521,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 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** | **740** | **41,2** | **21,6** | **90** | **719** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
| Пром. | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 124,7 |
| Пром. | Апельсин | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 56,7 |
|  | **Итого за полдник** | **380** | **9,5** | **8,2** | **42,5** | **281,6** |
|  | **Итого за день** | **1620** | **75,6** | **44,7** | **204,5** | **1522,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за завтрак** | **540** | **26,7** | **12** | **75,6** | **517,2** |
|  | **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 | 240 | 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** | **860** | **38** | **22,7** | **104,9** | **775,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Слойка с повидлом | 100 | 8 | 14 | 56 | 382 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **13,8** | **19** | **64,4** | **483,8** |
|  | **Итого за день** | **1700** | **78,5** | **53,7** | **244,9** | **1776,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-17к-2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,7 | 4,8 | 15,9 | 129,9 |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4 | 0,3 | 56,6 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
|  | **Итого за завтрак** | **610** | **18,2** | **19,9** | **58,9** | **486,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 5,1 | 3,1 | 62,4 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,5 | 3,5 | 23,1 | 149,5 |
| 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 |
| 54-2хн-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. | Мармелад фруктово-ягодный формовой | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,1 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
|  | **Итого за обед** | **900** | **31,6** | **24,1** | **116,1** | **807,8** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 106,6 |
| Пром. | Корж молочный | 50 | 3 | 10,9 | 26,9 | 217,4 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **9,2** | **16,2** | **46,8** | **369,5** |
|  | **Итого за день** | **1860** | **59** | **60,2** | **221,8** | **1664,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **600** | **23,7** | **26** | **39,4** | **487,1** |
|  | **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 | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 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** | **860** | **48,2** | **24,8** | **99,1** | **811,3** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-4в-2020 | Кекс "Столичный" | 100 | 5,4 | 16,7 | 47,9 | 363,6 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **11,2** | **23,1** | **57,3** | **482** |
|  | **Итого за день** | **1760** | **83,1** | **73,9** | **195,8** | **1780,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25.1к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | батон йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **13,4** | **23,4** | **67,3** | **532,7** |
|  | **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 | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-1р-2020 | Котлета рыбная (треска) | 90 | 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** | **860** | **30,2** | **24,5** | **94,1** | **718,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-6о-2020 | Яйцо вареное | 60 | 7,2 | 6,1 | 0,4 | 84,8 |
| 54-23хн-2020 | Кисель из смородины | 200 | 0,2 | 0,1 | 12,2 | 50,6 |
| 54-9в-2020 | Булочка школьная | 40 | 3,4 | 1,2 | 22,7 | 115,1 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **10,8** | **7,4** | **35,3** | **250,5** |
|  | **Итого за день** | **1720** | **54,4** | **55,3** | **196,7** | **1501,8** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т-2020  | Запеканка из творога | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 20 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 5 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
|  | **Итого за завтрак** | **320** | **34** | **13,2** | **58,1** | **487,4** |
|  | **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 | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-21м-2020 | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 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** | **825** | **35,1** | **27,2** | **102,6** | **794,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Банан | 170 | 2,6 | 0,9 | 35,7 | 160,7 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 |
|  | **Итого за полдник** | **370** | **9,4** | **5,9** | **46,7** | **276,9** |
|  | **Итого за день** | **1515** | **78,5** | **46,3** | **207,4** | **1558,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макароны отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **14,5** | **15,3** | **77,5** | **506,4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 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** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2о-2020 | Омлет с зеленым горошком | 120 | 7,7 | 8,5 | 3,8 | 122,8 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **15,9** | **13,8** | **26,9** | **295,8** |
|  | **Итого за день** | **1610** | **71,2** | **61,8** | **188,8** | **1597** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **23,4** | **19,9** | **52,6** | **483,2** |
|  | **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 | 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 | 90 | 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** | **810** | **30,6** | **23,1** | **104,9** | **749,5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-1в-2020 | Ватрушка творожная | 50 | 8,2 | 10,3 | 15 | 185,7 |
| Пром. | Сок ананасовый | 200 | 0,6 | 0,2 | 23,6 | 98,6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 45,5 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **9,2** | **10,8** | **48,9** | **329,8** |
|  | **Итого за день** | **1710** | **63,2** | **53,8** | **206,4** | **1562,5** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 |
| 54-20к-2020 | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7,1 | 5,8 | 26,7 | 187,3 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | батон йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
|  | **Итого за завтрак** | **545** | **15,1** | **20,7** | **61,6** | **493** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,7 | 5,4 | 4 | 67,1 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6 | 2,7 | 19,4 | 126,1 |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 |
| 54-6м-2020  | Биточек из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,8 | 265,7 |
| 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** | **810** | **32,2** | **30,1** | **101,2** | **804,1** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 54-2в-2020 | Коржик молочный  | 100 | 6,7 | 9,9 | 52,4 | 325,1 |
| Пром. | Кефир 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,2 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **12,5** | **14,9** | **60,4** | **425,3** |
|  | **Итого за день** | **1655** | **59,8** | **65,7** | **223,2** | **1722,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за Завтрак** | **529,58** | **20,51** | **18,02** | **64,18** | **501,02** |
|  | **Средние показатели за Обед** | **821,67** | **34,65** | **26,08** | **99,38** | **770,64** |
|  | **Средние показатели за Полдник** | **331,67** | **10,47** | **12,06** | **49,48** | **348,21** |
|  | **Средние показатели за период** | **1682,9** | **65,6** | **56,2** | **213** | **1619,9** |

**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 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **22,3** | **30,6** | **41,2** | **528,2** |
|  | **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 | Макароны 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 |
|  | **Итого за обед** | **830** | **30,3** | **18,2** | **108,9** | **720,8** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **300** | **8,4** | **6,9** | **65,9** | **360,2** |
|  | **Итого за день** | **1690** | **61** | **55,7** | **216** | **1609,2** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **16,3** | **12,9** | **81** | **504,6** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **37,5** | **40** | **77** | **816,9** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **320** | **21,6** | **18,6** | **41,1** | **417,8** |
|  | **Итого за день** | **1700** | **75,4** | **71,5** | **199,1** | **1739,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **550** | **35,7** | **12,4** | **54,9** | **473,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой (крупа 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 |
|  | **Итого за обед** | **770** | **32,7** | **34,5** | **85,5** | **781,6** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **340** | **4,9** | **4,4** | **56,1** | **283,4** |
|  | **Итого за день** | **1660** | **73,3** | **51,3** | **196,5** | **1538,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **490** | **9,9** | **18,6** | **69,8** | **484,3** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **34,2** | **29,6** | **92,6** | **772** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **420** | **10,5** | **12,7** | **53,1** | **368,3** |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **495** | **19,4** | **26,4** | **49,5** | **512,5** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **790** | **33,7** | **24,6** | **105,3** | **776,8** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **330** | **9,5** | **8,2** | **43,6** | **286,4** |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **38,2** | **26,4** | **66,4** | **655,1** |
|  | **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 пшенная 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 |
|  | **Итого за обед** | **760** | **43** | **25,6** | **105,3** | **822,1** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **11,7** | **7,3** | **49,5** | **309,9** |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **13,3** | **19** | **67,7** | **494** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **720** | **37** | **21,7** | **101,3** | **747,6** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **380** | **10,3** | **10,2** | **45,1** | **313,4** |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **21** | **19,1** | **69,2** | **531,6** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **800** | **27,6** | **22,9** | **110,7** | **757,4** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **260** | **15,3** | **18,8** | **25,6** | **332,4** |
|  | **Итого за день** | **1560** | **63,9** | **60,8** | **205,5** | **1621,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **530** | **24,2** | **9,8** | **83,1** | **517,4** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **30,3** | **26,1** | **102,3** | **763,9** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **335** | **7,2** | **7,9** | **45,6** | **281,6** |
|  | **Итого за день** | **1645** | **61,7** | **43,8** | **231** | **1562,9** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Итого за завтрак** | **475** | **22,5** | **24,1** | **59,7** | **545,3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за обед** | **780** | **25** | **28** | **109,3** | **787** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Пром. | Галеты | 35 | 3,4 | 3,6 | 23 | 137,6 |
|  | **Итого за полдник** | **235** | **9,2** | **10** | **32,4** | **256** |
|  | **Итого за день** | **1490** | **56,7** | **62,1** | **201,4** | **1588,3** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **19,4** | **21,8** | **71,3** | **559** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за обед** | **790** | **30,7** | **19,5** | **102,4** | **706,6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за полдник** | **350** | **5,1** | **5,3** | **53,9** | **284,1** |
|  | **Итого за день** | **1620** | **55,2** | **46,6** | **227,6** | **1549,7** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Суббота, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 |
|  | **Итого за завтрак** | **500** | **20,5** | **11,4** | **72,7** | **474,7** |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** | **810** | **33,4** | **33,2** | **111,2** | **876** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** | **335** | **10** | **7,3** | **42,1** | **273,7** |
|  | **Итого за день** | **1645** | **63,9** | **51,9** | **226** | **1624,4** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
|  | **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
|  | **Средние показатели за завтрак** | **513,33** | **21,89** | **19,38** | **65,54** | **523,33** |
|  | **Средние показатели за обед** | **782,5** | **32,95** | **26,99** | **100,98** | **777,39** |
|  | **Средние показатели за полдник** | **329,58** | **10,31** | **9,8** | **46,17** | **313,93** |
|  | **Средние показатели за период** | **1625,4** | **65,2** | **56,2** | **212,7** | **1614,7** |