

«Согласовано»

Директор МБОУ «ЦО № 1»

С.В. Лукьянова.



«Утверждаю»  
ИП Кафиятулин А.А.

А.А. Кафиятулин



30.08.2024г.

**Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся в  
общеобразовательных организациях г. Донского Тульской обл.**

**на 2024-2025 учебный год**

**1-4 классов и обедов за родительский счет**

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

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>11,740</b>	<b>88,060</b>	<b>705,000</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>43,00</b>	<b>229,500</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 534,000</b>	<b>48,940</b>	<b>34,940</b>	<b>192,460</b>	<b>1 428,300</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,38</b>	<b>26,01</b>	<b>113,46</b>	<b>841,700</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 516,000</b>	<b>74,270</b>	<b>46,140</b>	<b>203,460</b>	<b>1 526,300</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180

	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>37,43</b>	<b>29,690</b>	<b>86,070</b>	<b>729,500</b>
	<b>Полдник</b>						
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,230</b>	<b>54,000</b>	<b>370,700</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 587,000</b>	<b>61,490</b>	<b>53,500</b>	<b>202,880</b>	<b>1 575,210</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>780</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>
	<b>Обед</b>						
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>1,970</b>	<b>1,410</b>	<b>46,500</b>	<b>209,800</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 765,000</b>	<b>49,610</b>	<b>47,490</b>	<b>174,000</b>	<b>1 385,900</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>26,510</b>	<b>25,450</b>	<b>74,380</b>	<b>705,700</b>
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>

	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 544,000</b>	<b>47,010</b>	<b>43,670</b>	<b>159,360</b>	<b>1 402,500</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>563,000</b>	<b>12,060</b>	<b>16,880</b>	<b>80,010</b>	<b>519,580</b>
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>28,76</b>	<b>22,31</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>
	<b>Полдник</b>						
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,17</b>	<b>15,58</b>	<b>35,75</b>	<b>336,30</b>
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 543,000</b>	<b>51,990</b>	<b>54,770</b>	<b>222,370</b>	<b>1 609,280</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000
	Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36,230</b>	<b>34,320</b>	<b>83,580</b>	<b>802,700</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000
	Сушки	г	30	<b>3,210</b>	<b>0,360</b>	<b>21,300</b>	<b>101,400</b>
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 532,000</b>	<b>53,240</b>	<b>48,460</b>	<b>196,160</b>	<b>1 511,200</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000

Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 494,000</b>	<b>66,740</b>	<b>50,320</b>	<b>176,160</b>	<b>1 422,400</b>

<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,870</b>	<b>22,160</b>	<b>70,010</b>	<b>706,600</b>
	<b>Полдник</b>						
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>13,630</b>	<b>13,000</b>	<b>64,500</b>	<b>431,000</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 551,000</b>	<b>58,800</b>	<b>60,940</b>	<b>190,290</b>	<b>1 608,000</b>

<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>620,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из белокочанной капусты с морк	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,000</b>	<b>17,400</b>	<b>106,300</b>	<b>733,100</b>
	<b>Полдник</b>						
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>3,000</b>	<b>3,100</b>	<b>48,200</b>	<b>245,500</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 600,000</b>	<b>62,950</b>	<b>40,730</b>	<b>216,330</b>	<b>1 526,700</b>

<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>6,460</b>	<b>12,080</b>	<b>71,010</b>	<b>470,010</b>
	<b>Обед</b>						
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6

Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000
Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360
Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>23,680</b>	<b>16,400</b>	<b>72,890</b>	<b>706,660</b>
<b>Полдник</b>						
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,410</b>	<b>32,200</b>	<b>149,800</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 588,000</b>	<b>32,510</b>	<b>29,890</b>	<b>176,100</b>	<b>1 326,470</b>

**12 день**

**Завтрак**

Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>554,000</b>	<b>19,900</b>	<b>25,980</b>	<b>58,080</b>	<b>476,400</b>

**Обед**

Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43
Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
<b>Итого обед:</b>		<b>760,00</b>	<b>33,65</b>	<b>30,20</b>	<b>86,75</b>	<b>745,20</b>

**Полдник**

Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>8,24</b>	<b>28,00</b>	<b>220,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 544,000</b>	<b>61,900</b>	<b>64,420</b>	<b>172,830</b>	<b>1 442,000</b>

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
55,74	48,200	190,000	1 483,000	
669,45	575,270	2 282,400	17 764,260	
<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Не менее</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>



82
2
114
326
256
501
110
111
517
541
148
268
111
465
82
47
119
406
495
110
111
501
581
259
457
111
82
42
95
312
377
496
110
111
469
579

---



---

--	--	--	--	--	--	--	--



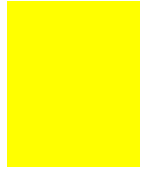

---



---



---





233
462
79
111
82
148
129
54-29M
385
503
110
111
470
580
260
465
111
54-13
82
18
134
54-2M
202
494
110
111
501
578
279
457
111
82
31
121
372
177
496

110
111
469
581
157
268
462
111
82
148
95
364
501
110
111
470
563
366
256
465
Пром.
82
1
144
357
241
495
Пром.
Пром.
501
582
217
459
79
111
82
148

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

106
299
426
501
110
111
494
581
157
268
462
111
82
25
135
326
380
503
110
111
470
579

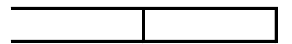
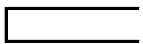
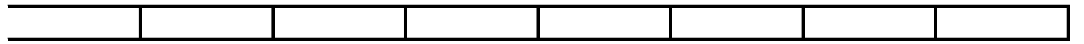
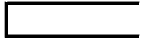


--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

---

---













[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



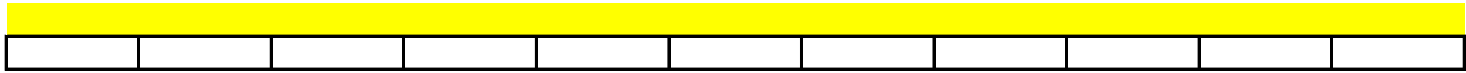
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_






Lined writing area consisting of 20 horizontal black lines.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--





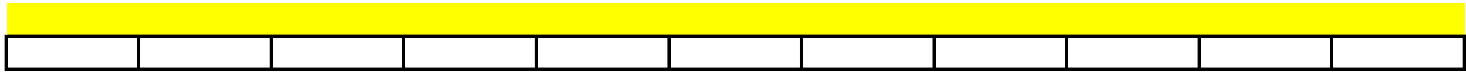




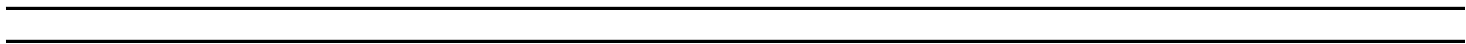






--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

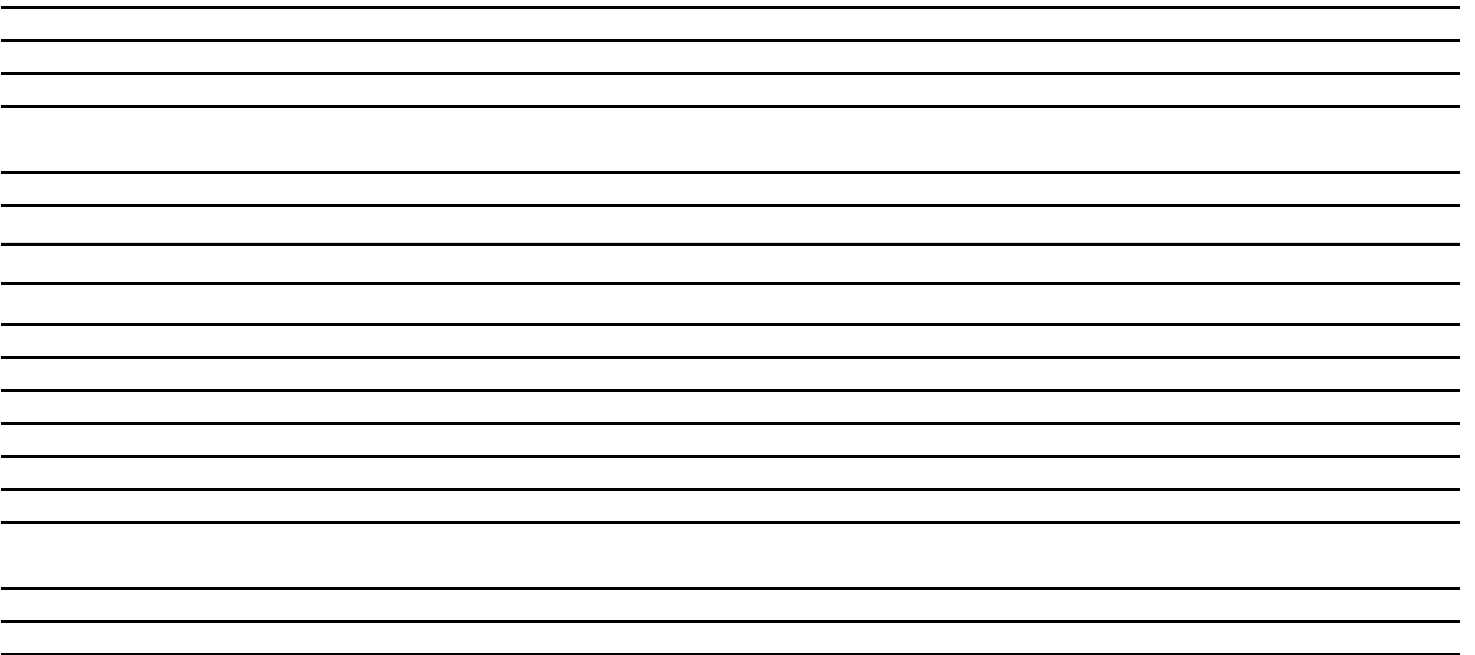
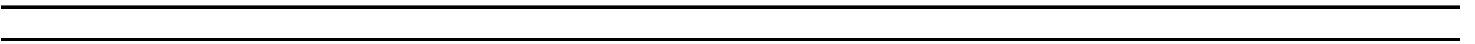




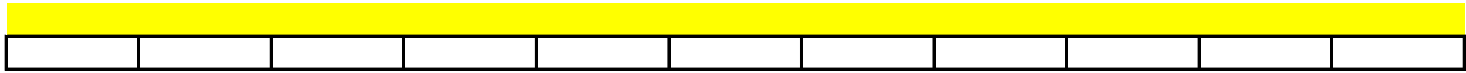










--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--







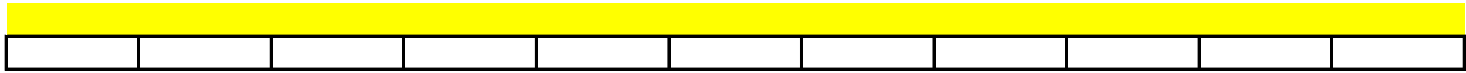
[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]





--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

