

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рассветская основная школа»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального общеобразовательного
учреждения «Рассветская основная школа»
Ю.П. Камаев



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 ДО 11 ЛЕТ (1-4 КЛАСС)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
МОУ «РАССВЕТСКАЯ ОШ»**

**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	Макаронны 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 ты венный	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 пшеничная	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 (крупя 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	Макаронь 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

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	Макаронны 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

	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