



Директор
Дубин

Директор Филиала

"ЛИДРА" ООО "ОРИОН"

/Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное цикличное
меню для обучающихся 12 лет и старше в
общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской
области**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
		г	шт	Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	210	8,633	9,333	32,667	248,267	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
	Итого завтрак:		550	18,733	21,233	66,067	529,267	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	900	32,015	15,620	127,750	832,050		
Итого за день:			50,748	36,853	193,817	1 361,317		

2 день		Завтрак									
	Запеканка из творога с джемом	г	220	31,06	14,95	45,94	444,400				279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000				459
	Багон 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
	Итого завтрак:		550	34,409	16,117	78,341	601,000				
	Обед										
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,667	8,333	91,667				26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500				113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000				356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600				202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000				494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400				110
	Багон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600				111
	Итого обед:	г	900	48,00	33,16	123,66	941,767				
	Итого за день:			82,409	49,281	202,000	1 542,767				

3 день		Завтрак						
	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217	
Каша рисовая вязкая							462	
	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	111	
Какао с молоком							79	
	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	82	
Батон нарезной								
	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180		
Масло сливочное								
	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000		
Фрукты свежие								
Итого завтрак:	г	550	12,097	17,920	77,430	535,948		
							2	
Обед						73,333		
Салат витаминный*	г	100	1,200	5,000	5,500		114	
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	6,800	6,500	20,000	125,750		
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326	
Макаронные отварные	г	180	6,66	5,94	45,46	221,400	256	
Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	905	35,58	31,995	125,660	863,783		
Итого за день:			47,672	49,915	203,090	1 399,732		

4 день	Завтрак									
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148			
Омлет натуральный	г	170	16,698	25,689	4,110	315,973	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			
Итого завтрак:	г	550	22,298	29,029	37,230	541,173				
Обед										
Винегрет овощной	г	100	1,667	6,167	6,667	88,000	47			
Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	10	22,500	137,5	119			
Плов из отварной птицы	г	280	17,22	11,67	45,000	411,250	375			
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495			
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110			
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
Итого обед:	г	900	35,627	29,183	123,267	871,750				
Итого за день:			57,924	58,212	160,497	1 412,923				

5 день		Завтрак									
Макароны отварные с сыром	г	220	13,006	11,129	34,294	434,824	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				
Итого завтрак:	г	550	15,856	12,499	68,794	595,424					
Обед											
Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,183	9,250	100,000	42				
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,788	10,000	23,750	150,000	95				
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312				
Картофельное пюре	г	180	4,860	7,200	20,440	193,200	377				
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496				
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110				
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111				
Итого обед:		940	30,388	31,533	111,440	852,200					
Итого за день:			46,243	44,033	180,234	1 447,624					

6 день	Завтрак									
Каша жидкая молочная кукурузная	г	210	6,183	6,533	38,500	238,000	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			
Итого завтрак:	г	550	13,613	18,103	90,630	579,780				
Обед										
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148			
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	250	7,900	7,650	22,500	148,750	129			
Фрикадельки из говядины	г	100	13,667	12,222	6,667	191,111	54-29м			
Рис отварной	г	180	4,440	6,516	56,620	263,160	385			
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503			
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110			
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
Итого обед:		900	33,40	27,94	147,59	900,02				
Итого за день:			47,010	46,042	238,217	1 479,801				

7 день	Завтрак									
Каша "Дружба"	г	210	5,833	7,000	28,117	241,500	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			
Итого завтрак:		555	14,783	15,070	67,417	508,800				
Обед										
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18			
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100			
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327			
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202			
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494			
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110			
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
Итого обед:		900	44,375	47,893	113,150	989,683				
Итого за день:			59,158	62,963	180,567	1 498,483				

8 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	220	32,728	17,147	43,612	462,000	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
Итого завтрак:	г	550	35,578	18,517	78,112	622,600	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,333	6,167	6,167	121,667	31
Уха с крупой	г	250	7,500	2,500	20,000	91,250	121
Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,111	284,444	372
Рагу из овощей	г	180	3,360	7,680	35,200	153,000	177
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	900	37,783	35,997	119,778	879,361	
Итого за день:			73,362	54,514	197,890	1 501,961	

9 день	Завтрак									
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157			
Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	268			
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			
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82			
Итого завтрак:		550	22,033	28,447	56,207	503,200				
Обед										
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148			
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,7875	10,000	23,750	150,000	95			
Азу из говядины "по-Татарски"	г	280	15,517	14,817	28,680	379,750	364			
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501			
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110			
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
Итого обед:		905	29,909	26,777	118,630	848,250				
Итого за день:			51,943	55,223	174,837	1 351,450				

11 день		Завтрак									
		г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217			
	Каша рисовая вязкая										
	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			
	Итого завтрак:		550	10,497	15,420	85,630	530,948				
	Обед										
	Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148			
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	104			
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299			
	Картофель отварной	г	180	4,920	9,240	28,480	216,000	152			
	Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501			
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110			
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111			
	Итого обед:		935	41,432	23,690	102,273	827,860				
	Итого за день:			51,928	39,110	187,903	1 358,808				

12 день	Завтрак									
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157		
	Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	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		
	Итого завтрак:	г	560	22,383	28,937	63,627	535,400			
	Обед									
	Салат "Степной"	г	100	1,500	6,000	8,833	71,667	25		
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	250	9,000	8,750	19,338	162,500	117		
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326		
	Капуста тушеная	г	180	4,320	6,000	23,200	123,600	380		
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503		
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110		
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111		
	Итого обед:		900	36,11	35,10	114,37	832,77			
	Итого за день:			58,493	64,037	177,998	1 368,167			
	Итого за 12 дней:			695,72	602,83	308,56	17 173,25			
	Итого среднее за 12 дней			57,98	50,24	192,38	1 431,10			

