

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Средняя школа №9»



/Е.А. Голышева/

«09 » 01 2024 г

*Э.И. Шкари*  
«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



/Н.В. Гартман/

«09 » 01 2024 г

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя школа №9»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Приложение  
к приказу министерства образования  
Тульской области  
от 16.08.2021 № 1044

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 1 день (понедельник)**

| Номер рецептур | Наименование блюда       | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|----------------|--------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                |                          |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
|                | <b>Завтрак</b>           |        |                  |                  |              |              |                |
| 269            | Омлет с зеленым горошком | г      | 185              | 11,90            | 13,10        | 5,90         | 189,40         |
| 457            | Чай с сахаром            | г      | 200              | 0,20             | 0,00         | 6,40         | 26,80          |
|                | Батон йодированный       | г      | 40               | 3,20             | 0,40         | 19,60        | 95,00          |
| 82             | Яблоко (поштучно)        | г      | 120              | 0,50             | 0,50         | 11,80        | 53,30          |
|                | Зефир                    | шт     | 35               | 0,30             | 0,00         | 27,90        | 113,20         |
|                | <b>Итого завтрак:</b>    |        | <b>580</b>       | <b>16,10</b>     | <b>14,00</b> | <b>71,60</b> | <b>477,70</b>  |

**1 неделя 2 день (вторник)**

| Номер рецептур | Наименование блюда            | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|----------------|-------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                |                               |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
|                | <b>Завтрак</b>                |        |                  |                  |              |              |                |
| 26             | Свекла отварная дольками      | г      | 60               | 0,90             | 0,10         | 5,20         | 25,20          |
| 79             | Масло сливочное (порциями)    | г      | 10               | 0,10             | 7,30         | 0,10         | 66,10          |
| 308            | Котлета рыбная "Любительская" | г      | 90               | 11,60            | 3,50         | 5,50         | 99,80          |
| 256            | Макароны отварные             | г      | 160              | 5,70             | 5,20         | 35,00        | 209,90         |
| 459            | Чай с лимоном                 | г      | 200/7            | 0,20             | 0,10         | 6,60         | 27,90          |
|                | Батон йодированный            | г      | 30               | 2,40             | 0,30         | 14,70        | 71,20          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>         |        | <b>557</b>       | <b>20,90</b>     | <b>16,50</b> | <b>67,10</b> | <b>500,10</b>  |

**1 неделя 3 день (среда)**

| Номер рецептур | Наименование блюда                         | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|----------------|--|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                |  |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
|                | <b>Завтрак</b>                             |        |                  |                  |              |              |                |
| 22             | Салат из моркови и яблок                   | г      | 70               | 0,60             | 7,10         | 5,00         | 86,70          |
| 233            | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | г      | 200              | 8,30             | 10,10        | 37,60        | 274,90         |
| 501            | Кофейный напиток с молоком                 | г      | 200              | 3,90             | 2,90         | 11,20        | 86,00          |
|                | Батон йодированный                         | г      | 30               | 2,40             | 0,30         | 14,70        | 71,20          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                      |        | <b>500</b>       | <b>15,20</b>     | <b>20,40</b> | <b>68,50</b> | <b>518,80</b>  |

#### 1 неделя 4 день (четверг)

| Номер рецептур | Наименование блюда             | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|----------------|--------------------------------|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                |                                |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
|                | <b>Завтрак</b>                 |        |                  |                  |              |              |                |
| 280            | Запеканка морковная с творогом | г      | 150              | 15,60            | 9,20         | 26,20        | 249,60         |
| 471            | Молоко сгущенное с сахаром     | г      | 20               | 1,40             | 1,70         | 11,10        | 65,50          |
| 462            | Какао с молоком                | г      | 200              | 4,70             | 3,50         | 12,50        | 100,40         |
| 82             | Мандарин (поштучно)            | г      | 100              | 0,80             | 0,20         | 7,50         | 35,00          |
|                | Батон йодированный             |        | 30               | 2,40             | 0,30         | 14,70        | 71,20          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>          |        | <b>500</b>       | <b>24,90</b>     | <b>14,90</b> | <b>72,00</b> | <b>521,70</b>  |

#### 1 неделя 5 день (пятница)

| Номер рецептур | Наименование блюда                             | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|----------------|--|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                |  |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
|                | <b>Завтрак</b>                                 |        |                  |                  |              |              |                |
| 26             | Салат из свеклы отварной с растительным маслом | г      | 60               | 0,80             | 2,70         | 4,60         | 45,70          |
| 256            | Макароны отварные                              | г      | 150              | 5,30             | 4,90         | 32,80        | 196,80         |
| 372            | Биточек куриный припущенный                    | г      | 90               | 17,20            | 3,90         | 12,00        | 151,80         |
| 459            | Чай с лимоном                                  | г      | 200/7            | 0,20             | 0,10         | 6,60         | 27,90          |
|                | Батон йодированный                             |        | 40               | 3,20             | 0,40         | 19,60        | 95,00          |
|                | <b>Итого завтрак:</b>                          |        | <b>547</b>       | <b>26,70</b>     | <b>12,00</b> | <b>75,60</b> | <b>517,20</b>  |

Приложение  
к приказу министерства образования

Тульской области  
от 16.08.2021 № 1044

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное циклическое меню обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 1 день (понедельник)**

| Номер рецептур        | Наименование блюда   | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая |
|-----------------------|----------------------|--------|------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|
|                       |                      |        |                  | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                |
| <b>Завтрак</b>        |                      |        |                  |                  |              |              |                |
| 148                   | Помидор св в нарезке | г      | 60               | 0,7              | 0,1          | 2,3          | 12,8           |
| 275                   | Омлет с сыром        | г      | 150              | 19               | 25,3         | 3            | 315,8          |
| 457                   | Чай с сахаром        | г      | 200              | 0,2              |              | 6,4          | 26,8           |
|                       | Батон йодированный   | г      | 30               | 2,4              | 0,3          | 14,7         | 71,2           |
| 112                   | Апельсин (поштучно)  | г      | 160              | 1,4              | 0,3          | 13           | 60,5           |
| <b>Итого завтрак:</b> |                      |        | <b>600</b>       | <b>23,70</b>     | <b>26,00</b> | <b>39,40</b> | <b>487,10</b>  |

**2 неделя 2 день (вторник)**

| Номер рецептур        | Наименование блюда                       | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая |
|-----------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|----------------|
|                       |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |
| <b>Завтрак</b>        |  |        |                  |                  |             |             |                |
|                       | Масло сливочное порционное               | г      | 20               | 0,2              | 14,5        | 0,3         | 132,2          |
| 234                   | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | г      | 200              | 5,3              | 5,4         | 28,7        | 184,5          |
| 464                   | Кофейный напиток с молоком               | г      | 200              | 3,9              | 2,9         | 11,2        | 86             |
|                       | Батон йодированный                       | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6        | 95             |
| 112                   | Мандарин (поштучно)                      | г      | 100              | 0,8              | 0,2         | 7,5         | 35             |
| <b>Итого завтрак:</b> |  |        | <b>560</b>       | <b>13,4</b>      | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>532,7</b>   |

**2 неделя 3 день (среда)**

| Номер рецептур | Наименование блюда   | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая |
|----------------|----------------------|--------|------------------|------------------|------|----------|----------------|
|                |                      |        |                  | Белки            | Жиры | Углеводы |                |
| <b>Завтрак</b> |                      |        |                  |                  |      |          |                |
| 279            | Запеканка из творога | г      | 150              | 29,7             | 10,7 | 21,6     | 301,3          |

|     |                            |   |            |             |             |             |              |
|-----|----------------------------|---|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|     | Молоко сгущенное с сахаром | г | 20         | 1,4         | 1,7         | 11,1        | 65,5         |
| 460 | Чай с молоком и сахаром    | г | 200        | 1,6         | 1,3         | 11,5        | 64           |
| 112 | Яблоко (поштучно)          | г | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44,4         |
|     | Батон йодированный         | г | 30         | 2,4         | 0,3         | 14,7        | 71,2         |
|     | <b>Итого завтрак:</b>      |   | <b>500</b> | <b>35,5</b> | <b>14,4</b> | <b>68,7</b> | <b>546,4</b> |

**2 неделя 4 день (четверг)**

| Номер рецептур | Наименование блюда        | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая |
|----------------|---------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|----------------|
|                |                           |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |
|                | <b>Завтрак</b>            |        |                  |                  |             |             |                |
| 54             | Икра морковная            | г      | 100              | 2,1              | 7,1         | 10,1        | 113,2          |
| 259            | Макароны отварные с сыром | г      | 150/20/5         | 9                | 7,7         | 32,5        | 235,4          |
|                | Сок фруктовый             | г      | 200              | 1                | 0,2         | 20,2        | 86,6           |
|                | Батон йодированный        | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7        | 71,2           |
|                | <b>Итого завтрак:</b>     |        | <b>505</b>       | <b>14,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>77,5</b> | <b>506,4</b>   |

**2 неделя 5 день (пятница)**

| Номер рецептур | Наименование блюда       | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая |
|----------------|--------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|----------------|
|                |                          |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                |
|                | <b>Завтрак</b>           |        |                  |                  |             |             |                |
| 22             | Салат из моркови и яблок | г      | 80               | 0,7              | 8,1         | 5,7         | 99             |
| 372            | Котлета куриная припуш.  | г      | 90               | 17,2             | 3,90        | 12,00       | 152            |
| 176            | Рагу из овощей           | г      | 150              | 2,9              | 7,5         | 13,6        | 133,3          |
| 459            | Чай с лимоном            | г      | 200/7            | 0,2              | 0,1         | 6,6         | 28             |
|                | Батон йодированный       | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7        | 71,2           |
|                | <b>Итого завтрак:</b>    |        | <b>557</b>       | <b>23,4</b>      | <b>19,9</b> | <b>52,6</b> | <b>483,2</b>   |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 1 день (понедельник)**

| Номер рецептуры или технологической карты | Наименование блюда                  | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|---|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   |                                     |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                            |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 269                                       | Омлет с зеленым горошком            | г      | 185              | 11,9             | 13,1        | 5,9          | 189,4                         |
| 457                                       | Чай с сахаром                       | г      | 200              | 0,2              | 0,0         | 6,4          | 26,8                          |
|   | Батон йодированный                  | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 95,0                          |
| 112                                       | Яблоко                              | г      | 120              | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 53,3                          |
|   | Зефир                               | г      | 35               | 0,3              | 0,0         | 27,9         | 113,2                         |
|   | <b>Итого завтрак:</b>               |        | <b>580</b>       | <b>16,1</b>      | <b>14,0</b> | <b>71,6</b>  | <b>477,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                               |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 26  | Салат из свёклы отварной            | г      | 80               | 0,9              | 4,9         | 6,1          | 72,8                          |
| 100                                       | Рассольник ленинградский с птицей   | г      | 250              | 1,9              | 5,1         | 13,2         | 106,3                         |
| 366                                       | Мясо птицы                          | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 350                                       | Тефтели мясные с рисом "ежики"      | г      | 100              | 9,4              | 8,1         | 9,9          | 150,0                         |
| 202                                       | Каша гречневая рассыпчатая          | г      | 150              | 5,6              | 5,8         | 9,8          | 173,6                         |
| 495                                       | Компот из сухофруктов с витамином С | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|   | Батон нарезной                      | г      | 20               | 1,6              | 0,2         | 9,8          | 47,5                          |
|   | Хлеб ржаной                         | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|   | <b>Итого обед:</b>                  |        | <b>850</b>       | <b>25,5</b>      | <b>26,3</b> | <b>88,5</b>  | <b>753,6</b>                  |
| <b>Полдник</b>                            |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 532                                       | Пирожок с капустой                  | г      | 100              | 5,3              | 4,5         | 29,8         | 181,7                         |
| 501                                       | Сок фруктовый                       | г      | 200              | 1,0              | 0,2         | 20,1         | 86,0                          |
|   | <b>Итого полдник:</b>               |        | <b>300</b>       | <b>6,3</b>       | <b>4,7</b>  | <b>49,9</b>  | <b>267,7</b>                  |
|   | <b>Итого за день:</b>               |        |                  | <b>47,9</b>      | <b>45,0</b> | <b>210,0</b> | <b>1 499,0</b>                |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 3 день (среда)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                           | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 22                             | Салат из моркови и яблок                     | г      | 70               | 0,6              | 7,1         | 5,0          | 86,7                          |
| 233                            | Каша вязкая молочная пшеничная               | г      | 200              | 8,3              | 10,1        | 37,6         | 274,9                         |
| 501                            | Кофейный напиток с молоком                   | г      | 200              | 3,9              | 2,9         | 11,2         | 86,0                          |
|                                | Батон йодированный                           | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>                        |        | <b>500,0</b>     | <b>15,2</b>      | <b>20,4</b> | <b>68,5</b>  | <b>518,8</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 149                            | Помидоры консервированные (порциями)         | г      | 80               | 0,6              | 0,1         | 1,4          | 8,8                           |
| 115                            | Суп картофельный с гречневой крупой и птицей | г      | 250              | 2,2              | 2,7         | 13,4         | 87,3                          |
| 366                            | Мясо птицы                                   | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 372                            | Шницель из птицы                             | г      | 100              | 15,4             | 9,6         | 8,9          | 182,9                         |
| 380                            | Капуста тушеная                              | г      | 150              | 3,3              | 5,1         | 12,2         | 108                           |
| 495                            | Компот из сухофруктов с витамином С          | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                                  | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                               | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                           |        | <b>850</b>       | <b>29,1</b>      | <b>20,3</b> | <b>85,9</b>  | <b>642,8</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
|                                | Рулетик с маком                              | г      | 100              | 9,0              | 12,0        | 60,0         | 380,0                         |
| 496                            | Напиток из шиповника                         | г      | 200              | 0,7              | 0,3         | 18,3         | 78,0                          |
|                                | <b>Итого полдник:</b>                        |        | <b>300</b>       | <b>9,0</b>       | <b>12,0</b> | <b>24,6</b>  | <b>380,0</b>                  |
|                                | <b>Итого за день:</b>                        |        |                  | <b>53,3</b>      | <b>52,7</b> | <b>179,0</b> | <b>1541,6</b>                 |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 4 день (четверг)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                  | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                                     |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 280                            | Запеканка из творога с морковью     | г      | 150              | 15,6             | 9,2         | 26,2         | 249,6                         |
| 462                            | Какао с молоком                     | г      | 200              | 4,7              | 3,5         | 12,5         | 100,4                         |
| 471                            | Молоко сгущенное с сахаром          | г      | 20               | 1,4              | 1,7         | 11,1         | 65,5                          |
| 82                             | Мандарин                            | г      | 100              | 0,8              | 0,2         | 7,5          | 35,0                          |
|                                | Батон йодированный                  |        | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>               |        | <b>500,0</b>     | <b>24,9</b>      | <b>14,9</b> | <b>72,0</b>  | <b>521,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 1                              | Салат из капусты белокочанной       | г      | 80               | 1,3              | 4,9         | 7,0          | 76,8                          |
| 114                            | Суп картофельный с горохом и птицей | г      | 250              | 2,2              | 3,4         | 11,0         | 83,5                          |
| 366                            | Мясо птицы                          | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 341                            | Котлеты "Пермские"                  | г      | 100              | 14,2             | 8,4         | 9,5          | 171,0                         |
| 202                            | Каша гречневая                      | г      | 150              | 8,2              | 6,3         | 35,9         | 233,7                         |
| 486                            | Компот из св.яблок с витамином С    | г      | 200              | 0,1              | 0,1         | 11,1         | 46,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                         | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                      | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                  |        | <b>850</b>       | <b>33,0</b>      | <b>25,8</b> | <b>104,4</b> | <b>782,8</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 530                            | Ватрушка с джемом                   | г      | 100              | 5,8              | 2,3         | 58,0         | 276,7                         |
| 465                            | Кофейный напиток с молоком          | г      | 200              | 2,8              | 2,5         | 13,6         | 88,0                          |
|                                | <b>Итого полдник:</b>               |        | <b>300</b>       | <b>8,6</b>       | <b>4,8</b>  | <b>24,6</b>  | <b>364,7</b>                  |
|                                | <b>Итого за день:</b>               |        |                  | <b>66,5</b>      | <b>45,5</b> | <b>201,0</b> | <b>1669,2</b>                 |



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 5 день (пятница)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                               | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 26                             | Салат из свеклы отварной                         | г      | 60               | 0,8              | 2,7         | 4,6          | 45,7                          |
| 256                            | Макароны отварные                                | г      | 150              | 5,3              | 4,9         | 32,8         | 196,8                         |
| 372                            | Биточек из курицы                                | г      | 90               | 17,2             | 3,9         | 12,0         | 151,8                         |
| 459                            | Чай с лимоном                                    | г      | 200              | 0,2              | 0,1         | 6,6          | 27,9                          |
|                                | Батон йодированный                               | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 95,0                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>                            |        | <b>540,0</b>     | <b>26,7</b>      | <b>12,0</b> | <b>75,6</b>  | <b>517,2</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 21                             | Салат из моркови с маслом растительным           | г      | 80               | 0,7              | 3,7         | 6,7          | 62,4                          |
| 104                            | Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной | г      | 250              | 1,6              | 4,5         | 5,8          | 70,0                          |
| 366                            | Мясо птицы                                       | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 433                            | Сметана  | г      | 5                | 0,1              | 0,8         | 0,2          | 7,9                           |
| 299                            | Рыба, тушеная в томате с овощами                 | г      | 100              | 9,5              | 1,6         | 5,1          | 73,6                          |
| 205                            | Каша рисовая рассыпчатая                         | г      | 150              | 3,7              | 4,9         | 37,7         | 209,6                         |
| 495                            | Компот из сухофруктов с витамином С              | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                                      | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                                   | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                               |        | <b>605</b>       | <b>23,2</b>      | <b>18,3</b> | <b>105,6</b> | <b>679,3</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
|                                | Плюшка Московская                                | г      | 100              | 7,2              | 13,3        | 48,0         | 341,7                         |
| 469                            | Молоко кипяченое                                 | г      | 200              | 5,8              | 5,3         | 9,1          | 107,0                         |

|  |                       |  |            |             |             |              |               |
|--|-----------------------|--|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|  | <b>Итого полдник:</b> |  | <b>300</b> | <b>13,0</b> | <b>18,6</b> | <b>57,1</b>  | <b>448,7</b>  |
|  | <b>Итого за день:</b> |  |            | <b>62,9</b> | <b>48,9</b> | <b>238,3</b> | <b>1645,2</b> |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 6 день (суббота)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                     | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 79                             | Масло сливочное (порциями)             | г      | 10               | 0,1              | 7,3         | 0,1          | 66,1                          |
| 141                            | Суп молочный с гречневой крупой        | г      | 200              | 5,7              | 4,8         | 15,9         | 129,9                         |
| 300                            | Яйцо вареное                           | г      | 40               | 4,8              | 4,0         | 0,3          | 56,6                          |
| 464                            | Кофейный напиток с молоком             | г      | 200              | 3,9              | 2,9         | 11,2         | 86,0                          |
|                                | Батон йодированный                     | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 95,0                          |
| 82                             | Яблоко                                 | г      | 120              | 0,5              | 0,5         | 11,8         | 53,3                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>                  |        | <b>610,0</b>     | <b>18,2</b>      | <b>19,9</b> | <b>58,9</b>  | <b>486,9</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 31                             | Салат из свёклы с соленым огурцами     | г      | 80               |                  |             |              |                               |
| 116                            | Суп картофельный с вермишелью и птицей | г      | 250              | 6,5              | 3,5         | 23,1         | 149,5                         |
| 366                            | Мясо птицы                             | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 372                            | Шницель из птицы                       | г      | 100              |                  |             |              |                               |
| 152                            | Картофель отварной с маслом            | г      | 150              | 4,5              | 5,5         | 26,5         | 173,7                         |
| 486                            | Компот из св.яблок с витамином С       | г      | 200              | 0,1              | 0,1         | 11,1         | 46,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                            | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
| 111                            | Батон нарезной                         | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                     |        | <b>850</b>       | <b>18,1</b>      | <b>11,8</b> | <b>90,6</b>  | <b>541,0</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 541                            | Булочка ванильная                      | г      | 100              | 8,8              | 7,8         | 48,0         | 298,0                         |
| 493                            | Компот из плодов консервированных      | г      | 200              | 0,3              | 0,3         | 37,1         | 152,0                         |
|                                | <b>Итого полдник:</b>                  |        | <b>300</b>       | <b>9,1</b>       | <b>8,1</b>  | <b>85,1</b>  | <b>450,0</b>                  |
|                                | <b>Итого за день:</b>                  |        |                  | <b>45,4</b>      | <b>39,8</b> | <b>234,6</b> | <b>1477,9</b>                 |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 1 день (понедельник)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                           | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 148                            | Помидор в нарезке                            | г      | 60               | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 12,8                          |
| 275                            | Омлет с сыром                                | г      | 150              | 19,0             | 25,3        | 3,0          | 315,8                         |
| 457                            | Чай с сахаром                                | г      | 200              | 0,2              | 0,0         | 6,4          | 26,8                          |
|                                | Батон йодированный                           | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2                          |
| 112                            | Апельсин                                     | г      | 160              | 1,4              | 0,3         | 13,0         | 60,5                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>                        |        | <b>600,0</b>     | <b>23,7</b>      | <b>26,0</b> | <b>39,4</b>  | <b>487,1</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |  |        |                  |                  |             |              |                               |
| 26                             | Салат из свёклы отварной                     | г      | 80               | 0,8              | 3,7         | 4,6          | 54,6                          |
| 100                            | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной | г      | 250              | 1,9              | 5,1         | 13,2         | 106,3                         |
| 433                            | Сметана                                      | г      | 5                | 0,1              | 0,8         | 0,2          | 7,9                           |
| 366                            | Мясо птицы                                   | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 256                            | Макароны отварные                            | г      | 150              | 5,3              | 4,9         | 32,8         | 196,8                         |
| 356                            | Печень по-строгановски                       | г      | 100              | 16,20            | 14,10       | 5,90         | 215,00                        |
| 495                            | Компот из сухофруктов с витамином С          | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                                  | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                               | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                           |        |                  | <b>31,9</b>      | <b>31,4</b> | <b>106,7</b> | <b>836,4</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |                  |                  |             |              |                               |
|                                | Булочка с шоколадом                          | г      | 100              | 6,0              | 13,0        | 51,0         | 350,0                         |
| 501                            | Сок фруктовый                                | г      | 200              | 1,0              | 0,2         | 20,1         | 86,0                          |

|  |                       |  |  |             |             |              |               |
|--|-----------------------|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|
|  | <b>Итого полдник:</b> |  |  | <b>7,0</b>  | <b>13,2</b> | <b>24,6</b>  | <b>436,0</b>  |
|  | <b>Итого за день:</b> |  |  | <b>62,6</b> | <b>70,6</b> | <b>170,7</b> | <b>1759,5</b> |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 2 день (вторник)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                               | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|--|--------|------------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                                |  |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |  |        |                  |                  |             |             |                               |
| 79                             | Масло сливочное (порциями)                       | г      | 20               | 0,2              | 14,5        | 0,3         | 132,2                         |
| 234                            | Каша жидкая молочная рисовая                     | г      | 200              | 5,3              | 5,4         | 28,7        | 184,5                         |
| 464                            | Кофейный напиток с молоком                       | г      | 200              | 3,9              | 2,9         | 11,2        | 86,0                          |
|                                | Батон йодированный                               | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6        | 95,0                          |
| 112                            | Мандарин (поштучно)                              | г      | 100              | 0,8              | 0,2         | 7,5         | 35,0                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>                            |        | <b>560</b>       | <b>13,4</b>      | <b>23,4</b> | <b>67,3</b> | <b>532,7</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |  |        |                  |                  |             |             |                               |
| 150                            | Икра кабачковая                                  | г      | 80               | 0,8              | 2,6         | 2,6         | 36,0                          |
| 104                            | Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной | г      | 250              | 1,6              | 4,5         | 5,8         | 70,0                          |
| 433                            | Сметана  | г      | 5                | 0,1              | 0,8         | 0,2         | 7,9                           |
| 366                            | Мясо птицы                                       | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0         | 24,6                          |
| 299                            | Рыба, тушеная в томате с овощами                 | г      | 100              | 9,5              | 1,6         | 5,1         | 73,6                          |
| 377                            | Пюре картофельное                                | г      | 150              | 3,1              | 5,3         | 19,8        | 139,4                         |
| 496                            | Напиток из шиповника                             | г      | 200              | 0,7              | 0,3         | 18,3        | 78,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                                      | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6        | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                                   | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3        | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                               |        |                  | <b>22,8</b>      | <b>17,8</b> | <b>81,7</b> | <b>576,7</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |  |        |                  |                  |             |             |                               |
| 531                            | Ватрушка с творогом                              | г      | 100              | 5,7              | 2,3         | 31,0        | 168,0                         |
| 457                            | Чай с сахаром                                    | г      | 200              | 0,2              | 0,1         | 9,3         | 38,0                          |

|  |                       |  |  |             |             |              |               |
|--|-----------------------|--|--|-------------|-------------|--------------|---------------|
|  | <b>Итого полдник:</b> |  |  | <b>5,9</b>  | <b>2,4</b>  | <b>40,3</b>  | <b>206,0</b>  |
|  | <b>Итого за день:</b> |  |  | <b>42,1</b> | <b>43,6</b> | <b>189,3</b> | <b>1315,4</b> |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 3 день (среда)**

| Номер рецептуры | Наименование блюда                  | Ед изм | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая |
|-----------------|-------------------------------------|--------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------|
|                 |                                     |        |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                |
| <b>Завтрак</b>  |                                     |        |              |                  |             |              |                |
| 279             | Запеканка из творога                | г      | 150          | 29,7             | 10,7        | 21,6         | 301,3          |
| 460             | Чай с молоком и сахаром             | г      | 200          | 1,6              | 1,3         | 11,5         | 64,0           |
| 82              | Яблоко                              | г      | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44,4           |
|                 | Батон йодированный                  | г      | 30           | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2           |
| 471             | Молоко сгущенное с сахаром          | г      | 20           | 1,4              | 1,7         | 11,1         | 65,4           |
|                 | <b>Итого завтрак:</b>               |        | <b>500,0</b> | <b>34,1</b>      | <b>12,7</b> | <b>57,6</b>  | <b>480,9</b>   |
| <b>Обед</b>     |                                     |        |              |                  |             |              |                |
| 47              | Винегрет овощной                    | г      | 80           | 1,0              | 5,0         | 5,2          | 69,6           |
| 114             | Суп картофельный с горохом и птицей | г      | 250          | 2,2              | 3,4         | 11,0         | 83,5           |
| 366             | Мясо птицы                          | г      | 10           | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6           |
| 350             | Тефтели мясные с рисом "ежики"      | г      | 100          | 9,4              | 8,1         | 9,9          | 150,0          |
| 202             | Каша гречневая                      | г      | 150          | 5,6              | 5,8         | 9,8          | 173,6          |
| 486             | Компот из св.яблок с витамином С    | г      | 200          | 0,1              | 0,1         | 11,1         | 46,0           |
| 111             | Батон нарезной                      | г      | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4           |
|                 | Хлеб ржаной                         | г      | 40           | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9           |
|                 | <b>Итого обед:</b>                  |        |              | <b>25,3</b>      | <b>25,1</b> | <b>76,9</b>  | <b>694,5</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                     |        |              |                  |             |              |                |
| 547             | Коржик молочный                     | г      | 100          | 4,7              | 8,2         | 41,3         | 256,7          |
| 496             | Напиток из шиповника                | г      | 200          | 0,7              | 0,3         | 18,3         | 78,0           |
|                 | <b>Итого полдник:</b>               |        |              | <b>5,4</b>       | <b>8,5</b>  | <b>59,6</b>  | <b>334,7</b>   |
|                 | <b>Итого за день:</b>               |        |              | <b>64,8</b>      | <b>46,3</b> | <b>194,1</b> | <b>1510,1</b>  |



**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 4 день (четверг)**

| Номер рецептуры или технологич | Наименование блюда                  | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                |                                     |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 54                             | Икра морковная                      | г      | 100              | 2,1              | 7,1         | 10,1         | 113,2                         |
| 259                            | Макароны отварные с сыром           | г      | 170              | 9,0              | 7,7         | 32,5         | 235,4                         |
|                                | Батон йодированный                  | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2                          |
|                                | Сок яблочный                        | г      | 200              | 1,0              | 0,2         | 20,2         | 86,6                          |
|                                | <b>Итого завтрак:</b>               |        | <b>500,0</b>     | <b>14,5</b>      | <b>15,3</b> | <b>77,5</b>  | <b>506,4</b>                  |
| <b>Обед</b>                    |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 9                              | Салат из квашеной капусты с луком   | г      | 80               | 1,3              | 4,9         | 6,6          | 75,2                          |
| 120                            | Суп картофельный с рыбой            | г      | 250              | 11,1             | 3,9         | 16,1         | 143,8                         |
| 375                            | Плов из птицы                       | г      | 250              | 25,1             | 28,3        | 32,5         | 485,7                         |
| 495                            | Компот из сухофруктов с витамином С | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|                                | Хлеб ржаной                         | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                | Батон нарезной                      | г      | 20               | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          |
|                                | <b>Итого обед:</b>                  |        |                  | <b>42,8</b>      | <b>38,2</b> | <b>105,2</b> | <b>935,9</b>                  |
| <b>Полдник</b>                 |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
|                                | Пирожок с картофелем                | г      | 100              | 5,3              | 4,5         | 29,8         | 181,7                         |
| 470                            | Ряженка 2,5%                        | г      | 200              | 5,8              | 5,0         | 8,0          | 101,0                         |
|                                | <b>Итого полдник:</b>               |        |                  | <b>11,1</b>      | <b>9,5</b>  | <b>37,8</b>  | <b>282,7</b>                  |
|                                | <b>Итого за день:</b>               |        |                  | <b>68,4</b>      | <b>63,0</b> | <b>220,5</b> | <b>1725,0</b>                 |

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 5 день (пятница)**

| Номер рецептуры | Наименование блюда                                      | Ед изм | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая |
|-----------------|---|--------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
|                 |   |        |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                |
| <b>Завтрак</b>  |   |        |               |                  |              |               |                |
| 22              | Салат из моркови и яблок                                | г      | 80            | 0,70             | 8,10         | 5,70          | 99,00          |
| 176             | Рагу из овощей  | г      | 150           | 2,90             | 7,50         | 13,60         | 133,30         |
| 372             | Котлета из курицы                                       | г      | 90            | 17,20            | 3,90         | 12,00         | 151,80         |
| 459             | Чай с лимоном и сахаром                                 | г      | 200           | 0,20             | 0,10         | 6,60          | 27,90          |
|                 | Батон йодированный                                      | г      | 30            | 2,40             | 0,30         | 14,70         | 71,20          |
|                 | <b>Итого завтрак:</b>                                   |        | <b>550,00</b> | <b>23,40</b>     | <b>19,90</b> | <b>52,60</b>  | <b>483,20</b>  |
| <b>Обед</b>     |   |        |               |                  |              |               |                |
| 149             | Помидоры консервированные (порциями)                    | г      | 60            | 0,8              | 3,7          | 4,6           | 54,6           |
| 95              | Борщ из св.капусты с картофелем, мясом птицы и сметаной | г      | 250           | 1,80             | 4,40         | 7,20          | 75,60          |
| 433             | Сметана   | г      | 5             | 0,1              | 0,8          | 0,2           | 7,9            |
| 366             | Мясо птицы  | г      | 10            | 2,3              | 1,7          | 0,0           | 24,6           |
| 367             | Птица в соусе томатном                                  | г      | 100           | 14,1             | 15,3         | 3,2           | 205,8          |
| 205             | Каша рисовая рассыпчатая                                | г      | 150           | 3,7              | 4,9          | 37,7          | 209,6          |
| 486             | Компот из св.яблок с витамином С                        | г      | 200           | 0,1              | 0,1          | 11,1          | 46,0           |
|                 | Хлеб ржаной   | г      | 40            | 3,2              | 0,4          | 19,6          | 94,9           |
|                 | Батон нарезной  | г      | 20            | 1,50             | 0,58         | 10,28         | 52,40          |
|                 | <b>Итого обед:</b>                                      |        |               | <b>27,55</b>     | <b>31,88</b> | <b>93,91</b>  | <b>771,33</b>  |
| <b>Полдник</b>  |   |        |               |                  |              |               |                |
|                 | Рогалик со сгущенкой                                    | г      | 100           | 9,0              | 12,0         | 60,0          | 380,0          |
| 465             | Кофейный напиток с молоком                              | г      | 200           | 2,8              | 2,5          | 13,6          | 88,0           |
|                 | <b>Итого полдник:</b>                                   |        |               | <b>11,80</b>     | <b>14,50</b> | <b>73,60</b>  | <b>468,00</b>  |
|                 | <b>Итого за день:</b>                                   |        |               | <b>62,75</b>     | <b>66,28</b> | <b>220,11</b> | <b>1722,53</b> |

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд  
и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов,  
детских домов, детских оздоровительных учреждений , лечебно-профилактических учреждений  
Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский"  
государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".  
Минздрав России, г. Пермь, 2018г.  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 6 день (суббота)**

| Номер рецептуры или технологической | Наименование блюда                  | Ед изм | Масса порции (г) | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, Ккал |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                                     |                                     |        |                  | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                               |
| <b>Завтрак</b>                      |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 79                                  | Масло сливочное (порциями)          | г      | 15               | 0,1              | 10,9        | 0,2          | 99,1                          |
| 213                                 | Каша жидкая молочная гречневая      | г      | 200              | 7,1              | 5,8         | 26,7         | 187,3                         |
| 462                                 | Какао с молоком                     | г      | 200              | 4,7              | 3,5         | 12,5         | 100,4                         |
|                                     | Батон йодированный                  | г      | 30               | 2,4              | 0,3         | 14,7         | 71,2                          |
| 112                                 | Мандарин                            | г      | 100              | 0,8              | 0,2         | 7,5          | 35,0                          |
|                                     | <b>Итого завтрак:</b>               |        | <b>545,0</b>     | <b>15,1</b>      | <b>20,7</b> | <b>61,6</b>  | <b>493,0</b>                  |
| <b>Обед</b>                         |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 26                                  | Салат из свёклы отварной            | г      | 60               | 0,8              | 3,7         | 4,6          | 54,6                          |
| 116                                 | Суп картофельный с вермишелью       | г      | 250              | 6,5              | 3,5         | 23,1         | 149,5                         |
| 366                                 | Мясо птицы                          | г      | 10               | 2,3              | 1,7         | 0,0          | 24,6                          |
| 327                                 | Гуляш мясной                        | г      | 50/40            | 14,0             | 12,8        | 3,1          | 183,8                         |
| 205                                 | Каша рисовая рассыпчатая            | г      | 150              | 3,7              | 4,9         | 37,7         | 209,6                         |
| 495                                 | Компот из сухофруктов с витамином С | г      | 200              | 0,6              | 0,1         | 20,1         | 84,0                          |
|                                     | Хлеб ржаной                         | г      | 40               | 3,2              | 0,4         | 19,6         | 94,9                          |
|                                     | Батон нарезной                      | г      | 20               | 1,50             | 0,58        | 10,28        | 52,40                         |
|                                     | <b>Итого обед:</b>                  |        |                  | <b>32,6</b>      | <b>27,7</b> | <b>118,5</b> | <b>853,3</b>                  |
| <b>Полдник</b>                      |                                     |        |                  |                  |             |              |                               |
| 541                                 | Булочка ванильная                   | г      | 100              | 8,8              | 7,8         | 48,0         | 298,0                         |
| 470                                 | Ряженка 2,5%                        | г      | 200              | 5,8              | 5,0         | 8,0          | 101,0                         |
|                                     | <b>Итого полдник:</b>               |        |                  | <b>14,6</b>      | <b>12,8</b> | <b>56,0</b>  | <b>399,0</b>                  |
|                                     | <b>Итого за день:</b>               |        |                  | <b>62,3</b>      | <b>61,2</b> | <b>236,1</b> | <b>1 745,3</b>                |

Использована литература:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений

Издательство: ООО "Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский" государственный медицинский университет им. академика Е.В.Вагнера".

Минздрав России, г. Пермь, 2018г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Приложение  
к приказу министерства образо  
Тульской области  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Единое примерное двухнедельное цикличное м  
7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенн**

**Вариант № 1**

**Название меню: Еди**  
**Возрастная категори**  
**Характеристика пит**

| <b>№ рецепту</b> | <b>Наименов</b> |
|------------------|-----------------|
|------------------|-----------------|

**Понедель**

**Завтрак**

|            |            |
|------------|------------|
| 54-2о-2020 | Омлет с зе |
| 54-2гн-202 | Чай с саха |
| Пром.      | батон йод  |
| Пром.      | Яблоко     |
| Пром.      | Зефир      |

**Итого за завтрак**

вания

**меню для обучающихся  
на территории Тульской области**

**ное примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовател  
ия: от 7 до  
ающихся: без особен**

| <b>Масса</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>    | <b>г</b>        | <b>ккал</b>                    |

|            |             |           |             |              |
|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 185        | 11,9        | 13,1      | 5,9         | 189,4        |
| 200        | 0,2         | 0         | 6,4         | 26,8         |
| 40         | 3,2         | 0,4       | 19,6        | 95           |
| 120        | 0,5         | 0,5       | 11,8        | 53,3         |
| 35         | 0,3         | 0         | 27,9        | 113,2        |
| <b>580</b> | <b>16,1</b> | <b>14</b> | <b>71,6</b> | <b>477,7</b> |

**льных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)**