

**Вариант № 2**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

**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
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>30,6</b>	<b>41,2</b>	<b>528,2</b>
<b>Обед</b>						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>30,3</b>	<b>18,2</b>	<b>108,9</b>	<b>720,8</b>
<b>Полдник</b>						
Пром	Йогурт	150	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром	Печенье Яблоко	150	7,8	6,7	50,8	294,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,4</b>	<b>6,9</b>	<b>65,9</b>	<b>360,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>61</b>	<b>55,7</b>	<b>216</b>	<b>1609,2</b>
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,3</b>	<b>12,9</b>	<b>81</b>	<b>504,6</b>

**Обед**

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>37,5</b>	<b>40</b>	<b>77</b>	<b>816,9</b>

**Полдник**

Пром	Сок	200	,1	0	25,4	106,1
Пром	Груша	110	0,9	0,3	10,4	46,1
Пром.						
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>21,6</b>	<b>18,6</b>	<b>41,1</b>	<b>417,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>75,4</b>	<b>71,5</b>	<b>199,1</b>	<b>1739,3</b>

**День 3****Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>35,7</b>	<b>12,4</b>	<b>54,9</b>	<b>473,3</b>

**Обед**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>32,7</b>	<b>34,5</b>	<b>85,5</b>	<b>781,6</b>

**Полдник**

Пром.	Йогурт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Банан	200	0,1	0,1	21,8	88,4
Пром.	Зефир	40	3,9	4,1	26,2	157,2
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>4,9</b>	<b>4,4</b>	<b>56,1</b>	<b>283,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>73,3</b>	<b>51,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1538,3</b>

**День 4****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7

Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>9,9</b>	<b>18,6</b>	<b>69,8</b>	<b>484,3</b>
<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>	<b>34,2</b>	<b>29,6</b>	<b>92,6</b>	<b>772</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Сок	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Яблоко					
Пром.	Банан	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>53,1</b>	<b>368,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>54,6</b>	<b>60,9</b>	<b>215,5</b>	<b>1624,6</b>

**День 5****Завтрак**

94	Салат «Мозаика»	60	1,6	3,9	5,6	63,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0	18	72,4
<b>Итого за завтрак</b>		<b>495</b>	<b>19,4</b>	<b>26,4</b>	<b>49,5</b>	<b>512,5</b>

**Обед**

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>24,6</b>	<b>105,3</b>	<b>776,8</b>

**Полдник**

Пром.	Груша					
Пром.	Мандарин	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>8,2</b>	<b>43,6</b>	<b>286,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1615</b>	<b>62,6</b>	<b>59,2</b>	<b>198,4</b>	<b>1575,7</b>





**День 6****Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>67,7</b>	<b>494</b>

**Обед**

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	200	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>37</b>	<b>21,7</b>	<b>101,3</b>	<b>747,6</b>

**Полдник**

Пром	Сок	50	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Банан	130	1,2	0,3	10,5	49,1
Пром.	Вафли	200	5,8	5	8,4	101,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>10,3</b>	<b>10,2</b>	<b>45,1</b>	<b>313,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>60,6</b>	<b>50,9</b>	<b>214,1</b>	<b>1555</b>

**День 7****Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**Обед**

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,3	7,8	63,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пастила	30	0,2	0	24	96,6
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>22,9</b>	<b>110,7</b>	<b>757,4</b>

**Полдник**

Пром	Вафли Киви	60	9,9	12,4	18	222,8
Пром.	Йогурт Сок Яблоко	200	5,4	6,4	7,6	109,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,3</b>	<b>18,8</b>	<b>25,6</b>	<b>332,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>63,9</b>	<b>60,8</b>	<b>205,5</b>	<b>1621,4</b>

**День 8****Завтрак**

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24,2</b>	<b>9,8</b>	<b>83,1</b>	<b>517,4</b>

**Обед**

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Биточки куриные	90	15,7	10,2	14	210,9
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>30,3</b>	<b>26,1</b>	<b>102,3</b>	<b>763,9</b>

**Полдник**

Пром.	Пирожок с повидлом	100	1	1,2	27,1	122,5
Пром.	Йогурт	150	5,8	6,4	8,2	113,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>335</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>45,6</b>	<b>281,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>61,7</b>	<b>43,8</b>	<b>231</b>	<b>1562,9</b>

## День 9

## Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Пряник	35	2,1	1,6	26,3	128,1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>475</b>	<b>22,5</b>	<b>24,1</b>	<b>59,7</b>	<b>545,3</b>

## Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
296	Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	103,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>109,3</b>	<b>787</b>

## Полдник

Пром.	Йогурт	150	6,8	5	11	11,4
Пром.	Бананы Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
<b>Итого за полдник</b>		<b>235</b>	<b>9,2</b>	<b>10</b>	<b>32,4</b>	<b>256</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>56,7</b>	<b>62,1</b>	<b>201,4</b>	<b>1588,3</b>

## День 10

## Завтрак

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>71,3</b>	<b>559</b>

## Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>30,7</b>	<b>19,5</b>	<b>102,4</b>	<b>706,6</b>

## Полдник

Пром.	Гр	200	3,3	4,9	26,2	162,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6

Пром.	Приник Киви Вафли	500	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>53,9</b>	<b>284,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>55,2</b>	<b>46,6</b>	<b>227,6</b>	<b>1549,7</b>




	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за полдник	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7