

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «СОШ № 3  
им. С.В. Ишеева» г. Ясногорска  
Тульской области



И.А. Беломытцева

Примерное десятидневное цикличное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд для обучающихся  
с 7 до 11 лет муниципального общеобразовательного  
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3  
имени С.В. Ишеева» г. Ясногорска Тульской области»  
на 2021-2022 учебный год

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

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>	
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450,000</b>	<b>24,780</b>	<b>28,210</b>	<b>48,050</b>	<b>545,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,960	6,060	5,760	81,600	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>26,430</b>	<b>29,420</b>	<b>113,675</b>	<b>828,580</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>2,680</b>	<b>1,980</b>	<b>46,380</b>	<b>320,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,890</b>	<b>59,610</b>	<b>208,105</b>	<b>1 694,380</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,240	1,260	4,950	80,100	334
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570,000</b>	<b>18,040</b>	<b>14,840</b>	<b>56,730</b>	<b>439,500</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>25,93</b>	<b>22,91</b>	<b>102,98</b>	<b>677,30</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>11,970</b>	<b>7,830</b>	<b>76,170</b>	<b>423,300</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,940</b>	<b>45,580</b>	<b>235,880</b>	<b>1 540,100</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470,000</b>	<b>30,200</b>	<b>41,000</b>	<b>72,500</b>	<b>766,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,930	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>27,000</b>	<b>35,220</b>	<b>80,390</b>	<b>747,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>11,800</b>	<b>10,300</b>	<b>69,000</b>	<b>416,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,000</b>	<b>86,520</b>	<b>221,890</b>	<b>1 930,800</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>485,000</b>	<b>24,120</b>	<b>30,260</b>	<b>72,320</b>	<b>659,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,830</b>	<b>28,860</b>	<b>97,620</b>	<b>784,150</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,130</b>	<b>8,010</b>	<b>74,000</b>	<b>402,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,080</b>	<b>67,130</b>	<b>243,940</b>	<b>1 845,150</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	90	15,600	15,800	6,700	230,140	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>560,000</b>	<b>23,260</b>	<b>22,240</b>	<b>71,520</b>	<b>535,540</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,400	19,920	9,600	300,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>32,260</b>	<b>23,400</b>	<b>74,980</b>	<b>642,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>18,500</b>	<b>11,070</b>	<b>75,830</b>	<b>485,670</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>74,020</b>	<b>56,710</b>	<b>222,330</b>	<b>1 664,110</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>7 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	12,880	20,010	3,450	243,800	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>350,000</b>	<b>20,880</b>	<b>24,510</b>	<b>28,450</b>	<b>415,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,660	3,660	2,220	39,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,290	18,170	43,310	410,280	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>25,240</b>	<b>29,720</b>	<b>104,810</b>	<b>786,480</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,300</b>	<b>2,840</b>	<b>54,500</b>	<b>268,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,420</b>	<b>57,070</b>	<b>187,760</b>	<b>1 470,980</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260

	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>545,000</b>	<b>15,540</b>	<b>24,160</b>	<b>61,160</b>	<b>505,200</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	60	0,780	6,480	4,080	78,000	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,50	9,60	8,36	169,700	412
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>23,75</b>	<b>30,22</b>	<b>74,57</b>	<b>662,60</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка дорожная	г	100	7,000	13,830	55,830	376,700	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>17,000</b>	<b>20,230</b>	<b>72,830</b>	<b>550,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,290</b>	<b>74,610</b>	<b>208,560</b>	<b>1 718,500</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>9 день</b>
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	150	2,800	7,170	11,390	120,600	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>590,000</b>	<b>26,800</b>	<b>29,950</b>	<b>48,970</b>	<b>573,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,510	4,600	4,030	91,520	343
	Картофель отварной	г	150	2,850	7,350	19,050	153,000	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800,000</b>	<b>19,670</b>	<b>17,410</b>	<b>88,110</b>	<b>591,120</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,700</b>	<b>5,600</b>	<b>83,800</b>	<b>413,700</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,170</b>	<b>52,960</b>	<b>220,880</b>	<b>1 577,820</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Запеканка из творога	г	150	24,000	25,200	23,900	425,000	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500,000</b>	<b>31,050</b>	<b>35,880</b>	<b>86,230</b>	<b>801,600</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>810,000</b>	<b>39,970</b>	<b>29,040</b>	<b>103,890</b>	<b>839,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,00	0,00	110,000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>8,830</b>	<b>8,000</b>	<b>56,500</b>	<b>440,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>79,850</b>	<b>72,920</b>	<b>246,620</b>	<b>2 080,700</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>11 день</b>
	Огурец свежий	г	60	0,480	0,060	1,500	8,400	106
	Зразы из говядины	г	90	10,530	9,990	14,580	189,900	376
	Картофельное пюре	г	150	3,150	6,600	16,350	138,000	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>520,000</b>	<b>15,760</b>	<b>17,230</b>	<b>57,910</b>	<b>449,700</b>	
<b>Обед</b>							
Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,900	1,140	1,590	20,100	
Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,800	17,100	34,500	323,000	237
Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>820,000</b>	<b>32,500</b>	<b>38,180</b>	<b>93,720</b>	<b>850,800</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
<b>Итого полдник:</b>		<b>300,000</b>	<b>6,130</b>	<b>6,270</b>	<b>52,200</b>	<b>289,300</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,390</b>	<b>61,680</b>	<b>203,830</b>	<b>1 589,800</b>	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
54,083	63,499	220,730	1 718,834

77	79	335	2350
<b>Не менее</b>	46,2	47,4	201
			1410