



Утверждаю
Директор
МКОУ "Быковская ООШ"
Е.Н. Лисова
"15" августа 2024 года

Единое примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 и старше
в образовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (2024-2025 г.)

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	8,560	14,120	31,520	287,440	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	50	7,650	9,290	15,140	175,200	63
	Итого завтрак:		450,000	19,010	25,910	60,260	550,640	
	Обед							
	Салат витаминный	г	100	1,660	5,000	5,000	73,300	2
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	2,310	6,750	16,600	137,500	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г	180	4,420	7,320	40,570	245,520	414
	Компот из свежих яблок	г	200	0,150	0,140	9,930	41,500	54-32
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	25,770	22,040	107,700	865,620	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500	
	Итого за день:	г	1 580,000	48,380	51,250	210,960	1 645,760	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	220	31,05	14,95	45,94	444,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:		450,000	33,600	15,920	70,840	563,000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,660	8,300	91,600	26
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	11,310	6,570	14,600	163,750	144
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	193,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	44,70	31,83	132,20	1 004,850	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		1 570,000	86,590	55,450	230,260	1 778,650	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	3,000	4,000	31,440	231,600	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Масло сливочное	г	15	0,240	10,800	0,200	110,700	79
	Итого завтрак:	г	445,000	8,790	18,570	60,840	514,900	
	Обед							

	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	2,800	7,100	9,100	111,000	69
	Суп с крупой (гречневый)	г	250	14,25	9,5	9,8	132,88	114
	Фрикадельки куриные с соусом	г	100	12,1	12,22	6,600	191,1	54-29м
	Макароны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	40,36	30,960	95,240	779,760	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 635,000	65,150	58,760	210,080	1 665,360	
4 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	200	17,300	26,600	4,270	328,000	268
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Компот из изюма	г	200	0,800	0,010	30,000	120,000	494
	Итого завтрак:	г	580	20,55	27,580	56,27	442,200	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,660	6,160	6,660	88,000	47
	Щи из свежей капусты	г	250	9,4	6,4	3,800	170	106
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	375
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	850	30,650	23,790	86,160	827,400	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800	
	Итого за день:		1 665,000	53,170	52,780	188,930	1 479,400	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные	г	180	6,780	0,810	34,840	173,880	291
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Котлета куриная	г	100	20,000	18,000	11,100	284,000	372
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	510,000	28,880	19,390	65,920	550,280	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,180	9,250	100,000	42
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	8,53	10	13,3	150	95
	Котлета рыбная	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	890	31,990	27,230	96,070	861,400	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 630,000	69,220	55,160	191,090	1 638,080	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,200	11,600	25,100	226,200	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	50	7,650	9,290	15,140	175,200	63
	Итого завтрак:	г	450,000	15,650	23,390	53,840	489,400	
	Обед							
	Салат витаминный	г	100	1,600	5,000	5,000	73,300	2
	Рассольник "Ленинградский"	г	250	7,620	8,100	13,250	175,300	134
	Гуляш куриный	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из яблок	г	200	0,150	0,140	9,930	41,500	54-32

Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	890	40,760	39,830	102,180	958,600	
Полдник							
Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
Итого за день:		1 575,000	60,220	63,580	210,320	1 685,400	

7 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	220	32,730	17,150	43,610	462,000	279
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	г	450	34,530	17,830	63,390	554,400	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,330	6,160	6,160	121,670	31
Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,570	2,770	18,550	109,500	158
Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,100	284,440	372
Рагу из овощей	г	180	3,36	7,37	25,20	153,000	177
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	890	31,690	35,630	95,910	839,510	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день:		1 570,000	73,790	60,170	190,900	1 610,710	

8 день	Завтрак						
Омлет натуральный	г	200	17,330	26,660	4,270	328,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого завтрак:		430	22,880	30,430	33,470	500,600	
Обед							
Помидор свежий	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	106
Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Азу куриное "по-татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		800	26,260	22,140	74,050	722,400	
Полдник							
Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
Итого за день:		1 530,000	62,770	65,570	172,020	1 654,000	

9 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	291
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого завтрак:	г	510,000	28,030	16,180	64,140	514,480	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морк	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1
Суп картофельный с бобовыми	г	250	11,310	6,570	14,600	163,750	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	100	16,670	5,550	15,560	192,200	357
Рис отварной	г	180	4,420	7,320	40,570	245,520	414
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		890	38,680	26,670	124,830	912,370	
Полдник							
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501

10 день	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	
	Итого за день:		1 630,000	69,710	45,950	237,170	1 672,350	
	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	3,000	4,000	31,400	231,600	217
	Сок яблочный	г	200	1,000	0,200	20,200	86,000	501
	Масло сливочное	г	15	0,240	10,800	0,200	110,000	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого завтрак:		445	6,490	15,870	67,200	506,200	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	100	1,67	6,17	6,67	88	47
	Щи из свежей капусты	г	250	9,370	6,380	3,800	170,000	106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	100	6,920	3,850	3,400	136,430	299
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,800	22,800	183,600	426
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		890	26,310	26,730	80,570	788,930	
	Полдник							
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
	Итого за день:		1 565,000	35,170	44,010	179,970	1 444,930	
	За две недели в день							
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
				55,74	48,200	190,000	1 483,000	
				624,17	552,680	2 021,700	16 274,640	
				77	79	335	2350	
	Не менее			46,2	47,4	201	1410	