

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ

«Киреевский центр образования №2»

 Н.А.Бровкина



СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ

«Октябрьский центр образования»

 Н.А.Поликарпова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней (двухнедельное) для 1-11 классов

МКОУ «Октябрьский центр образования»

(Тульская обл., пос. Октябрьский, ул.Ленина, д.18)

2024-2025 учебный год

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	Завтрак						
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:		534,000	17,500	19,900	61,400	493,800
	Обед						
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	760	27,840	11,740	88,060	705,000
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500
	Итого за день:	г	1 534,000	48,940	34,940	192,460	1 428,300
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого завтрак:		526,000	26,600	12,430	62,780	473,800
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:	г	760	39,38	26,01	113,46	841,700
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800
	Итого за день:		1 516,000	74,270	46,140	203,460	1 526,300
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000
	Итого завтрак:	г	522,000	8,060	14,580	62,810	475,010

	Обед					
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	44,000
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	106,3
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	202
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	184,500
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	86
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	52,400
	Итого обед:	г	765	37,43	29,690	729,500
	Полдник					
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	174,000
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	196,7
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	370,700
	Итого за день:		1 587,000	61,490	53,500	1 575,210
4 день	Завтрак					
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	6,6
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	246,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	52,400
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	88,000
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	49,200
	Итого завтрак:	г	780	18,8	23,440	470,100
	Обед					
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	52,800
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	110
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	352,5
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	52,400
	Итого обед:	г	750	28,840	22,640	706,000
	Полдник					
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	100,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	109,800
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	209,800
	Итого за день:		1 765,000	49,610	47,490	1 385,900
5 день	Завтрак					
	Макаронные отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	336,000
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	38,000
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	52,400
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	44,000
	Итого завтрак:	г	514,000	12,150	9,680	470,400
	Обед					
	Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	60,000
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	120
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	180,000
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	161,000
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	78,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	52,400
	Итого обед:		800	26,510	25,450	705,700
	Полдник					
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	107,000
	Сушари	г	30	2,550	3,240	119,400
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	226,400
	Итого за день:	г	1 544,000	47,010	43,670	1 402,500
6 день	Завтрак					

Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000
Итого завтрак:	г	563,000	12,060	16,880	80,010	519,580
Обед						
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000
Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:		750,00	28,76	22,31	106,61	753,40
Полдник						
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000
Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30
Итого за полдник:	г	230	11,17	15,58	35,75	336,30
Итого за день:	г	1 543,000	51,990	54,770	222,370	1 609,280
7 день	Завтрак					
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000
Итого завтрак:		537,000	13,200	13,780	58,280	471,100
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000
Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:	г	760	36,230	34,320	83,580	802,700
Полдник						
Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000
Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400
Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400
Итого за день:		1 532,000	53,240	48,460	196,160	1 511,200
8 день	Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
Итого завтрак:	г	514	27,390	14,330	63,080	491,400
Обед						
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400

	Итого обед:	г	750	31,780	29,280	81,480	714,200
	Полдник						
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800
	Итого за день:		1 494,000	66,740	50,320	176,160	1 422,400
9 день	Завтрак						
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000
	Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400
	Обед						
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		755	24,870	22,160	70,010	706,600
	Полдник						
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000
	Итого за полдник:	г	230	13,630	13,000	64,500	431,000
	Итого за день:		1 551,000	58,800	60,940	190,290	1 608,000
10 день	Завтрак						
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200
	Итого завтрак:	г	620,000	26,950	20,230	61,830	548,100
	Обед						
	Салат из белокачанной капусты с морк	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		750	33,000	17,400	106,300	733,100
	Полдник						
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500
	Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500
	Итого за день:		1 600,000	62,950	40,730	216,330	1 526,700
11 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000
	Итого завтрак:		563	6,460	12,080	71,010	470,010
	Обед						
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360

	Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		795	23,680	16,400	72,890	706,660
	Полдник						
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800
	Итого за день:		1 588,000	32,510	29,890	176,100	1 326,470
12 день	Завтрак						
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000
	Итого завтрак:	г	554,000	19,900	25,980	58,080	476,400
	Обед						
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43
	Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
	Итого обед:		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20
	Полдник						
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
	Итого за полдник:	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40
	Итого за день:		1 544,000	61,900	64,420	172,830	1 442,000
За две недели в день				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				55,74	48,200	190,000	1 483,000
				669,45	575,270	2 282,400	17 764,260
				77	79	335	2350
				Не менее	46,2	47,4	201