


Согласовано:
*Директор МБОУ "Семь лет
ОШ № 21"*
И.А. Бабурина

И.А. Бабурина
М.П. _____ 2022г.



Утверждаю:
Общество с ограниченной ответственностью
«Форсаж Хоспиталити Групп»

Юрлик Р.Н.
М.П. _____ 2022г.



Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Г. АЛЕКСИН

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 л

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
		г	г	г	г

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-20з-2020	Горошек зеленый	100	1.7	0.1	3.5
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	13.5	19.2	3.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	21	23	34

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	90	1.2	0.2	17.2
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17.2	3.9	12
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		800	30	14	107

Полдник

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1
54-10в-2020	Булочка ванильная	100	7.8	6.7	50.8
Итого за полдник		300	8.4	6.9	65.9
Итого за день		1650	59	44	207

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	280	6.8	7.4	24.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	14	12	54

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26.4	26.4	16
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		800	37.5	40	77

Полдник

505	вареники ленивые	150	20.9	11.1	17.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6
Итого за полдник		350	22	12	26
Итого за день		1700	75.4	71.5	199.1

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26
54-21м-2020	Курица отварная	90	28.9	2.2	1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	35.7	12.4	54.9

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0.7	0.1	2.3
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	5.1	5.8	10.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		810	32.7	34.5	85.5

Полдник

54-9р-2020	Напиток из шиповника	200	6.8	5	11
Пром.	Галеты	50	3.9	4.1	26.2
Итого за полдник		250	11	9	37
Итого за день		1660	73.3	51.3	196.5

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-16к-2020	Каша "Дружба"	300	5.5	6.5	26.4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	9.9	18.6	69.8

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0.5	0.1	1.5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.7	5.7	10.1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.7
54-4гн-2020	Компот из яблок	200	0.6	0	33
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		800	32	29	81

Полдник

Пром.	Чай с сахаром	200	5.8	5	8.4
Пром.	Булочка с повидлом	100	4	7	28
Итого за полдник		300	10	12	36
Итого за день		1670	54.6	60.9	215.5

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	220	15.2	21.6	3.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.1	0	18
Итого за завтрак		520	18	23	44

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1.1	8.1	4.8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4.8	5.8	13.6
54-12м-2020	Плов с курицей	230	23.1	9.3	41.3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		800	32	24	93

Полдник

54-12м-2020	Напиток из шиповника	200	6.8	5	11
Пром.	Печенье	60	2.3	2.9	22.3
Итого за полдник		260	9	8	33
Итого за день		1615	62.6	59.2	198.4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0.7	0.1	2.3
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	220	9.7	10.6	4.8
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	13.3	19	67.7

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	1.5	6.1	6.2
155	Суп лапша с курицей	250	11.7	6.9	9.3
54-12м-2020	Плов с курицей	220	18.5	7.4	33.1
112	компот из ягод	200	1	0	25.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		810	37	22	101

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	3.3	4.9	26.2
54-2в-2021	Чай с молоком и сахаром	200	5.8	5	8.4
Итого за полдник		300	9	10	35
Итого за день		1600	60.6	50.9	214.1

Вторник, 2 неделя

Завтрак

222	Лапшевник с творогом	250	16.9	9.9	43.2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0.3	0.1	7.3
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		550	21	19	69

Обед

54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	0.9	3.3	7.8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.7	5.6	5.7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		840	27.6	22.9	110.7

Полдник

54-1в-2020	Ватрушка творожная	100	9.9	12.4	18
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Итого за полдник		300	15	16	31

Итого за день 1560 63.9 60.8 205.5

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-6г-2020	Рис отварной	180	3.6	4.8	36.4
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17.2	3.9	12
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		530	23	10	70

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.2	2.8	18.5
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15.7	10.2	14
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		840	30.3	26.1	102.3

Полдник

Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1	1.2	27.1
54-31м-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5.8	6.4	8.2

Итого за полдник		250	7	8	35
Итого за день		1645	61.7	43.8	231

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	250	12.7	18	3.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		500	22.5	24.1	59.7

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4.7	5.7	10.1
296	Голубцы ленивые	180	11.6	12.7	16.6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Пром.	Чай с сахаром	200	1	0	25.4
Итого за обед		800	25	25	90

Полдник

Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4
Пром.	Галеты	35	3.4	3.6	23
Итого за полдник		235	9.2	10	32.4
Итого за день		1490	56.7	62.1	201.4

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	9.5	11.8	40.8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1
Пром.	Батон нарезной	50	2.3	0.9	15.4
Итого за завтрак		500	19.4	21.8	71.3

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3
54-25с-2020	Суп гороховый	250	6.5	2.8	14.9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4
Итого за обед		840	31	20	102

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	3.3	4.9	26.2
54-31м-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5.8	6.4	8.2
Итого за полдник		300	5.1	5.3	53.9

Итого за день				
	1620	55.2	46.6	227.6
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г	г	г	г
Средние показатели за завтрак	513.33	21.89	19.38	65.54
Средние показатели за обед	782.5	32.95	26.99	100.98
Средние показатели за полдник	329.58	10.31	9.8	46.17
Средние показатели за период	1625.4	65.2	56.2	212.7

лет в

Энергетическая ценность
ккал

22.1
240.5
86
78.5
427

75.7
71.2
196.8
151.8
41.6
58.7
78.5
674

65.4
294.8
360.2
1462

192.7
110.5
78.5
382

111.9
93.6
407.3
66.9
58.7
78.5
816.9

253.1
50.2
303

1739.3

60.9
167.8
139.3
26.8
78.5
473.3

12.8
115.6
139.4
295.6
81
58.7
78.5
781.6

116.2
157.2
273

1538.3

185.8
50.2
78.5
484.3

8.5
110.4
381.5
134.4
58.7
78.5
713

101.8
191
293
1624.6

270.6
27.2
78.5
72.4
449

96.7
125.5
341.5
75.9
58.7
78.5
718

116.2
124.7
241
1575.7

12.8
153.5
21.4
78.5
494

85.8
145.8
273.2
105.6
58.7
78.5
748

162.5
101.8
264
1555

329.4
93
30.7
78.5
532

63.7
92.2
139.4
147.3
81
58.7
78.5
757.4

222.8
100.4
323
1621.4

203.5
151.8
26.8
78.5
461

49.9
119.6
133.3
210.9
81
58.7
78.5
763.9

122.5
113.6

236

1562.9

225.5

100.4

78.5

545.3

67.9

110.4

226.9

35.3

58.7

78.5

105.6

683

118.4

137.6

256

1588.3

307.6

65.4

78.5

559

89.5

110.9

173.7

114.3

81

58.7

78.5

707

162.5

113.6

284.1

1549.7

**Энергетическая
ценность**

ккал

523.33

777.39

313.93

1614.7