


*Всероссийский конкурс
школ № 1414
1 место*



Директор Филиала
"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"
А.С. Янов



**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся 7-11 лет в
общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской
области**

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			
1 день	Завтрак							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		520	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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
	Итого обед:	г	760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник							
Плошка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567	
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457	
Итого за полдник:	г	300	5,18	5,90	50,20	273,500		
Итого за день:			50,520	38,540	199,660	1 476,300		

2 день											
		Завтрак									
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	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			
	Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82			
	Итого завтрак:		500	27,350	12,720	67,900	500,000				
	Обед										
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26			
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113			
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408			
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202			
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494			
	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			
	Итого обед:	г	760	42,03	27,25	91,48	777,700				
	Полдник										
	Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,70	54-1в-2020			
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501			
	Итого за полдник:	г	250	9,20	10,50	35,20	273,798				
	Итого за день:			78,580	50,470	194,575	1 551,498				

3 день											
		Завтрак									
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217			
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462			
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111			
	Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79			
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82			
	Итого завтрак:	г	510	10,480	16,680	66,910	475,010				
	Обед										
	Салат витаминный*	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2			
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114			
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326			
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256			
	Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501			
	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			
	Итого обед:	г	765	31,22	27,295	87,030	728,100				
	Полдник										
	Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020			
	Кисломолочный напиток	г	200	5,4	6,4	7,6	109,6	ТТК			
	Итого за полдник:	г	240	8,80	7,600	30,300	224,700				
	Итого за день:			50,495	51,575	184,240	1 427,810				

4 день		Завтрак									
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148				
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268				
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111				
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465				
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82				
Итого завтрак:	г	530	18,8	23,440	42,92	499,100					
Обед											
Винегрет овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47				
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119				
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375				
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	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111				
Итого обед:	г	750	28,840	22,640	84,580	706,000					
Полдник											
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400	ТТК				
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700	54-34хн-2020				
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100					
Итого за день:			50,840	57,180	165,400	1 469,200					

5 День		Завтрак									
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259				
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457				
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111				
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82				
Итого завтрак:	г	500	12,900	9,970	61,000	496,600					
Обед											
Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42				
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,230	8	11	120	95				
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312				
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377				
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	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111				
Итого обед:		800	25,910	25,450	74,730	705,700					
Полдник											
Булочка Ванильная	г	100	8,800	7,800	48,000	298,330	541				
Сок фруктовый	г	200	1,000	0,200	20,200	88,100	501				
Итого за полдник:	г	300	9,800	8,000	68,195	386,428					
Итого за день:			48,610	43,420	203,925	1 588,728					

6 день		Завтрак					
Каша жидкая молочная кukuрузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:	г	520	12,730	17,170	85,130	545,780	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
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
Итого обед:		750	27,86	23,61	106,61	753,40	
Полдник							
Кондитерское изделие	г	40	3,000	3,920	29,760	166,000	ТТК
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:	г	240	4,00	4,12	49,96	254,10	
Итого за день:			44,590	44,900	241,695	1 553,278	

7 день		Завтрак		Обед		Итого за день:	
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
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
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		525	13,950	14,070	63,400	474,300	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
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
Итого обед:		760	39,330	40,720	83,180	832,700	
Полдник							
Булочка Ванильная	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	541
Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
Итого за полдник:		300	5,980	6,000	61,095	323,598	
Итого за день:			59,260	60,790	207,675	1 630,598	

8 день	Завтрак									
Запеканка творожная со густенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000		279		
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000		457		
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600		111		
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000		82		
Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600				
Обед										
Салат из свеклы с соевым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000		31		
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000		121		
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000		372		
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500		177		
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	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111		
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200				
Полдник										
Коржик молочный	г	50	3,00	10,90	26,90	217,400				
Компот из яблок и лимона	г	200	0,200	0,200	11,000	46,700				54-34хн-2020
Итого за полдник:	г	250	3,200	11,100	37,900	264,100				
Итого за день:			63,120	55,260	187,580	1 495,900				

9 день								
Завтрак								
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157	
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400		
Обед								
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95	
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364	
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501	
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	
Итого обед:		755	24,285	22,170	71,160	710,100		
Полдник								
Булочка школьная	г	40	3,400	1,200	22,700	115,100	54-9в-2020	
Кисломолочный напиток	г	200	5,800	5,000	8,000	100,200	ТТК	
Итого за полдник:	г	240	9,200	6,200	30,700	215,300		
Итого за день:			53,785	54,150	157,640	1 395,800		

10 день	Завтрак									
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000		366	
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500		256	
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000		465	
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111	
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200		82	
	Итого завтрак:	г	570	26,950	20,230	61,830	548,100			
	Обед									
	Салат из капусты белокачанной*	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400		1	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000		113	
	Оладьи из пчени по-купецуски/ Печень говяжья по-строгановски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000		357	
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000		241	
	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	20	1,500	0,580	10,280	52,400		111	
	Итого обед:		750	34,950	17,250	106,320	732,100			
	Полдник									
	Ватрушка творожная	г	50	8,20	10,30	15,00	185,700			54-1в-2020
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10			501
	Итого за полдник:	г	250	9,200	10,500	35,195	273,798			
	Итого за день:			71,100	47,980	203,345	1 553,998			

11
День

Завтрак

Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		520	9,630	14,470	80,230	496,210	
Обед							
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Ши из свежей капуста с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
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
Итого обед:		795	34,585	20,100	69,140	709,160	
Полдник							
Плюшка Московская	г	100	4,98	5,80	40,90	235,500	567
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Итого за полдник:	г	300	5,180	5,900	50,200	273,500	
Итого за день:			49,395	40,470	199,570	1 478,870	

12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	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
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	540	20,650	26,270	63,200	502,600	
	Обед							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,6	5,3	43	25
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	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
	Итого обед:		760	31,58	29,54	78,25	706,70	
	Полдник							
	Кондитерское изделие	г	40	3,00	3,92	29,76	166,00	ТТК
	Сок фруктовый	г	200	1,00	0,20	20,20	88,10	501
	Итого за полдник:	г	240	4,00	4,12	49,96	254,10	
	Итого за день:			56,230	59,930	191,405	1 463,398	
	Итого за 12 дней:			676,53	604,67	2	18 085,38	
	Итого среднее за 12 дней			56,38	50,39	194,73	1 507,11	

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.11.2024									
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал							
Понедельник, 1 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4							
Четверг, 1 неделя	Завтрак																		
	Оррец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40							
Суббота, 1 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Салат из соевых оррцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,48							
Понедельник, 2 неделя	Обед																		
	Салат из свежих помидоров и оррцов	60	0,6	5	2,1	44	Икра кабачковая ДП	60	1,1	5,3	4,6	71,4							
Среда, 2 неделя	Обед																		
	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40							
Пятница, 2 неделя	Обед																		
	Оррец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Оррец соевый	60	0,5	0,1	1,5	8,4							

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ С 01.03.2025									
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность							
		г	г	г	г	ккал		г	г	г	г	ккал							
Среда, 1 неделя	Обед																		
	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6							
Четверг, 2 неделя	Обед																		
	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6							