

«Согласовано»

Директор МБОУ  
«Крапивинская средняя школа №24  
имени Героя Советского Союза  
Д.А. Зайцева – Центр образования с. Крапивна»



«Утверждаю»

Директор ООО «Компания  
ПродЭКО»



## ПРИМЕРНОЕ

## ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся с 7 до 11 лет

МБОУ «Крапивинская средняя школа №24 имени Героя Советского Союза  
Д.А. Зайцева – Центр образования с. Крапивна»

с 09 января 2024 года по 31 мая 2024 года

Приложение  
к приказу министерства образования  
Тульской области  
от 16.08.2021 № 1044

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**1 неделя 1 день (понедельник)**

Номер рецептур ы или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
269	Омлет с зеленым горошком	г	185	11,90	13,10	5,90	189,40
457	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,00	6,40	26,80
	Батон йодированный	г	40	3,20	0,40	19,60	95,00
82	Яблоко (поштучно)	г	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Зефир	шт	35	0,30	0,00	27,90	113,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>580</b>	<b>16,10</b>	<b>14,00</b>	<b>71,60</b>	<b>477,70</b>

**1 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептур ы или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
26	Свекла отварная дольками	г	60	0,90	0,10	5,20	25,20
79	Масло сливочное (порциями)	г	10	0,10	7,30	0,10	66,10
308	Котлета рыбная "Любительская"	г	90	11,60	3,50	5,50	99,80
256	Макароны отварные	г	160	5,70	5,20	35,00	209,90
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>557</b>	<b>20,90</b>	<b>16,50</b>	<b>67,10</b>	<b>500,10</b>

**1 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
22	Салат из моркови и яблок	г	70	0,60	7,10	5,00	86,70
233	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	г	200	8,30	10,10	37,60	274,90
501	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Батон йодированный	г	30	2,40	0,30	14,70	71,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,20</b>	<b>20,40</b>	<b>68,50</b>	<b>518,80</b>

**1 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
280	Запеканка морковная с творогом	г	150	15,60	9,20	26,20	249,60
471	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,40	1,70	11,10	65,50
462	Какао с молоком	г	200	4,70	3,50	12,50	100,40
82	Мандарин (поштучно)	г	100	0,80	0,20	7,50	35,00
	Батон йодированный		30	2,40	0,30	14,70	71,20
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>24,90</b>	<b>14,90</b>	<b>72,00</b>	<b>521,70</b>

**1 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>						
26	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	г	60	0,80	2,70	4,60	45,70
256	Макаронные изделия отварные	г	150	5,30	4,90	32,80	196,80
372	Биточек куриный припущенный	г	90	17,20	3,90	12,00	151,80
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,20	0,10	6,60	27,90
	Батон йодированный		40	3,20	0,40	19,60	95,00
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>547</b>	<b>26,70</b>	<b>12,00</b>	<b>75,60</b>	<b>517,20</b>

Приложение  
к приказу министерства образования  
Тульской области  
от 16.08.2021 № 1044

**Вариант № 1**

**Название меню:** Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** без особенностей

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся**

**2 неделя 1 день (понедельник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
148	Помидор св в нарезке	г	60	0,7	0,1	2,3	12,8
275	Омлет с сыром	г	150	19	25,3	3	315,8
457	Чай с сахаром	г	200	0,2		6,4	26,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
112	Апельсин (поштучно)	г	160	1,4	0,3	13	60,5
<b>Итого завтрак:</b>			<b>600</b>	<b>23,70</b>	<b>26,00</b>	<b>39,40</b>	<b>487,10</b>

**2 неделя 2 день (вторник)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное порционное	г	20	0,2	14,5	0,3	132,2
234	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	г	200	5,3	5,4	28,7	184,5
464	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,9	2,9	11,2	86
	Батон йодированный	г	40	3,2	0,4	19,6	95
112	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	35
<b>Итого завтрак:</b>			<b>560</b>	<b>13,4</b>	<b>23,4</b>	<b>67,3</b>	<b>532,7</b>

**2 неделя 3 день (среда)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
279	Запеканка из творога	г	150	29,7	10,7	21,6	301,3
	Молоко сгущенное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
460	Чай с молоком и сахаром	г	200	1,6	1,3	11,5	64
112	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого завтрак:</b>			<b>500</b>	<b>35,5</b>	<b>14,4</b>	<b>68,7</b>	<b>546,4</b>

**2 неделя 4 день (четверг)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
54	Икра морковная	г	100	2,1	7,1	10,1	113,2
259	Макароньы отварные с сыром	г	150/20/5	9	7,7	32,5	235,4
	Сок фруктовый	г	200	1	0,2	20,2	86,6
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого завтрак:</b>			<b>505</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>

**2 неделя 5 день (пятница)**

Номер рецептуры или	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
22	Салат из моркови и яблок	г	80	0,7	8,1	5,7	99
372	Котлета куриная припуш.	г	90	17,2	3,90	12,00	152
176	Рагу из овощей	г	150	2,9	7,5	13,6	133,3
459	Чай с лимоном	г	200/7	0,2	0,1	6,6	28
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
<b>Итого завтрак:</b>			<b>557</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>