

**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 | | | | | | | 1 день |
| | Каша вязкая молочная овсяная | 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 |
| | Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 534,000 | 17,500 | 19,900 | 61,400 | 493,800 | |
| 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 | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Мандарин | г | 136 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 526,000 | 26,600 | 12,430 | 62,780 | 473,800 | |
| 3 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 2,700 | 3,600 | 28,300 | 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 | 0,160 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Груша | г | 112,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 522,000 | 8,060 | 14,580 | 62,810 | 475,010 | |
| 4 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Огурец свежий | г | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 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 |
| | Апельсин | г | 150 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 780 | 18,8 | 23,440 | 42,92 | 470,100 | |
| 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 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |

| | | | | | | | | |
|---------------|------------------------------------------|---|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------|
| 7 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | г | 180 | 5,000 | 6,000 | 24,100 | 230,000 | 260 |
| | Кофейный напиток с молоком | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Сыр | г | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з |
| | Груша | г | 112,000 | 0,400 | 0,300 | 10,300 | 47,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 537,000 | 13,200 | 13,780 | 58,280 | 471,100 | |
| 8 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка творожная со сгущенным 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 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Яблоко | г | 114 | 0,400 | 0,400 | 9,800 | 44,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 514 | 27,390 | 14,330 | 63,080 | 491,400 | |
| 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 |
| | Мандарин | г | 136 | 0,800 | 0,200 | 7,500 | 38,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 566 | 20,300 | 25,780 | 55,780 | 470,400 | |
| 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 | г | 200 | 2,800 | 2,500 | 13,600 | 88,000 | 465 |
| | мБатлонконмарезной | г | 20 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | Пром. |
| | Апельсин | г | 150 | 0,900 | 0,200 | 8,100 | 49,200 | 82 |
| | Итого завтрак: | г | 620,000 | 26,950 | 20,230 | 61,830 | 548,100 | |
| 11 день | Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | г | 180 | 2,700 | 3,600 | 28,300 | 208,430 | 217 |
| | Чай с лимоном | г | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500 | 40,000 | 459 |
| | Масло сливочное | г | 10 | 0,160 | 7,200 | 0,130 | 73,180 | 79 |
| | Батон нарезной | г | 30 | 1,500 | 0,580 | 10,280 | 52,400 | 111 |
| | Банан | г | 143 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000 | 82 |
| | Итого завтрак: | | 563 | 6,460 | 12,080 | 71,010 | 470,010 | |

За две недели в день

| Белки | Жиры | Углево ды | Калорий ность |
|-------|------|--------------|------------------|
|-------|------|--------------|------------------|

55,74 48,200 190,00 1 483,00
0 0 -

575,27 2 282, 17 764,2 669,45
0 400 60 Р-

77 79 335 2350

Не менее

46,2 47,4 201 1410