**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МОЛЧАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

301988 Тульская область, Каменский район, пос.Молчаново, ул. Школьная, д.4

тел.: 8(48744) 3-36-23, E-Mail: [molchnovskaya.kamen@tularegion.org](mailto:molchnovskaya.kamen@tularegion.org)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  на Совете Учреждения  Протокол №\_\_1\_\_\_\_  от 28.08.2022 |  | УТВЕРЖДЕНО:  Директор МКОУ «Молчановская СШ»:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ахромеева Т.В..  Приказ №36 от 28.08.2022. |

**Вариант № 2**

**Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант**

**№ 2)**

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

**Характеристика питающихся: без особенностей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |

**Понедельник, 1 неделя Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 160 | 13,5 | 19,2 | 3,5 | 240,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |

**Итого за завтрак 560 22,3 30,6 41,2 528,2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | 80 | 1,2 | 0,2 | 17,2 | 75,7 |
| 54-17с-2020 | Суп из овощей | 200 | 1,4 | 3,7 | 8,1 | 71,2 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-1соус-  2020 | Соус сметанный | 50 | 0,7 | 4,1 | 1,6 | 46,5 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |

**Итого за обед 830 30,3 18,2 108,9 720,8**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого за день** | **1390** | **52,6** | **48,8** | **150,1** | **1249** |

**Вторник, 1 неделя Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-22к-2020 | Каша жидкая молочная овсяная | 200 | 6,8 | 7,4 | 24,6 | 192,7 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 220 | 5,2 | 3,9 | 13,7 | 110,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 |

**Итого за завтрак 580 16,3 12,9 81 504,6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з-2020 | | Винегрет с растительным  маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 |
| 54-6с-2020 | | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-10м-2020 | | Капуста тушеная с мясом | 240 | 26,4 | 26,4 | 16 | 407,3 |
| 54-2хн-2020 | | Компот из кураги | 200 | 1 | 0,1 | 15,6 | 66,9 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за обед** | **800** | **37,5** | **40** | **77** | **816,9** |
|  | | **Итого за день** | **1380** | **53,8** | **52,9** | **158** | **1321,5** |
|  | | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-13з-2020 | | Салат из свеклы отварной | 80 | 1,1 | 3,6 | 6,1 | 60,9 |
| 54-26г-2020 | | Рис с овощами | 150 | 3,2 | 5,7 | 26 | 167,8 |
| 54-21м-2020 | | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,2 | 1 | 139,3 |
| 54-2гн-2020 | | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за завтрак** | **550** | **35,7** | **12,4** | **54,9** | **473,3** |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-10с-2020 | | Суп крестьянский с крупой  (крупа перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-11г-2020 | | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-9р-2020 | | Рыба, запеченная в сметанном  соусе (минтай) | 100 | 19 | 22 | 5,5 | 295,6 |
| 54-1хн-2020 | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за обед** | **770** | **32,7** | **34,5** | **85,5** | **781,6** |
|  | | **Итого за день** | **1320** | **68,4** | **46,9** | **140,4** | **1354,9** |
|  | | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-16к-2020 | | Каша "Дружба" | 220 | 5,5 | 6,5 | 26,4 | 185,8 |
| 54-4гн-2020 | | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | | Мармелад фруктово-ягодный  формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за завтрак** | **490** | **9,9** | **18,6** | **69,8** | **484,3** |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з-2020 | | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-2с-2020 | | Борщ с капустой и картофелем  со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-9м-2020 | | Жаркое по-домашнему | 240 | 24,1 | 22,5 | 20,7 | 381,5 |
| Пром. | | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33 | 134,4 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за обед** | **760** | **34,2** | **29,6** | **92,6** | **772** |
|  | | **Итого за день** | **1250** | **44,1** | **48,2** | **162,4** | **1256,6** |
|  | | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 94 | | Салат «Мозаика» | 60 | 1,6 | 3,9 | 5,6 | 63,8 |
| 54-1о-2020 | | Омлет натуральный | 180 | 15,2 | 21,6 | 3,9 | 270,6 |
| 54-3гн-2020 | | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | | Джем из абрикосов | 25 | 0,1 | 0 | 18 | 72,4 |
|  | | **Итого за завтрак** | **495** | **19,4** | **26,4** | **49,5** | **512,5** |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-9з-2020 | | Салат из белокочанной капусты  с морковью и яблоками | 80 | 1,1 | 8,1 | 4,8 | 96,7 |
| 54-3с-2020 | | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,8 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-12м-2020 | | Плов с курицей | 250 | 23,1 | 9,3 | 41,3 | 341,5 |
| 54-4хн-2020 | | Компот из изюма | 200 | 0,4 | 0,1 | 18,3 | 75,9 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за обед** | **790** | **33,7** | **24,6** | **105,3** | **776,8** |
|  | | **Итого за день** | **1285** | **52,1** | **51,0** | **154,8** | **1299,7** |
|  | | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 53-19з-2020 | | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-3з-2020 | | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-2о-2020 | | Омлет с зеленым горошком | 150 | 9,7 | 10,6 | 4,8 | 153,5 |
| 54-45гн-2020 | | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | | Зефир | 50 | 0,4 | 0,1 | 39,9 | 161,7 |
|  | | **Итого за завтрак** | **500** | **13,3** | **19** | **67,7** | **494** |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-7з-2020 | | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 |
| 155 | | Суп лапша с курицей | 200 | 11,7 | 6,9 | 9,3 | 145,8 |
| 54-12м-2020 | | Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,2 |
| Пром. | | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 |
| Пром. | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за обед** | **720** | **37** | **21,7** | **101,3** | **747,6** |
|  | | **Итого за день** | **1220** | **50,3** | **40,7** | **269,0** | **1241,6** |
|  | | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 222 | | Лапшевник с творогом | 200 | 16,9 | 9,9 | 43,2 | 329,4 |
| 54-4соус-  2020 | | Соус сметанный натуральный | 50 | 1,5 | 8,2 | 3,3 | 93 |
| 54-3гн-2020 | | Чай с лимоном и сахаром | 220 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 30,7 |
| Пром. | | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | | **Итого за завтрак** | **500** | **21** | **19,1** | **69,2** | **531,6** |
|  | | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-18з-2020 | | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 0,9 | 3,3 | 7,8 | 63,7 |
| 54-1с-2020 | | Щи из свежей капусты со  сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-11г-2020 | | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | | 100 | 13,9 | 7,4 | 6,3 | 147,3 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пастила | | 30 | 0,2 | 0 | 24 | 96,6 |
|  | **Итого за обед** | | **800** | **27,6** | **22,9** | **110,7** | **757,4** |
|  | **Итого за день** | | **1760** | **36,3** | **47,9** | **199,9** | **1309,0** |
|  | **Среда, 2 неделя** | |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |
| 54-17з-2020 | Салат из моркови и чернослива | | 60 | 0,9 | 0,2 | 12,9 | 56,8 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | | 150 | 3,6 | 4,8 | 36,4 | 203,5 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за завтрак** | | **530** | **24,2** | **9,8** | **83,1** | **517,4** |
|  | **Обед** | |  |  |  |  |  |
| 54-5з-2020 | Салат из свежих помидоров и  огурцов | | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 49,9 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с  макаронными изделиями | | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-31м-2020 | Оладьи из печени по-кунцевски | | 90 | 15,7 | 10,2 | 14 | 210,9 |
| Пром. | Сок апельсиновый | | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 113 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
|  | **Итого за обед** | | **780** | **30,3** | **26,1** | **102,3** | **763,9** |
|  | **Итого за день** | | **1310** | **54,5** | **35,9** | **186,4** | **1281,3** |
|  | **Четверг, 2 неделя** | |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** | |  |  |  |  |  |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | | 150 | 12,7 | 18 | 3,2 | 225,5 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Батон нарезной | | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Пряник | | 35 | 2,1 | 1,6 | 26,3 | 128,1 |
|  | **Итого за завтрак** | | **475** | **22,5** | **24,1** | **59,7** | **545,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | | | | | | | |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 60 | 1,3 | 4,3 | 6,1 | 67,9 | |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем  со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 | |
| 296 | Голубцы ленивые | 180 | 11,6 | 12,7 | 16,6 | 226,9 | |
| 54-3соус-  2020 | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,2 | 4,5 | 35,3 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | |
| Пром. | Мармелад фруктово-ягодный  формовой | 30 | 0,5 | 2,8 | 19,3 | 103,7 | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25,4 | 105,6 | |
|  | **Итого за обед** | **780** | **25** | **28** | **109,3** | **787** | |
|  | **Итого за день** | **1265** | **47,5** | **52,1** | **169,0** | **1332,3** | |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | |
| 54-11к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная  с курагой | 220 | 9,5 | 11,8 | 40,8 | 307,6 | |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | |
|  | **Итого за завтрак** | **480** | **19,4** | **21,8** | **71,3** | **559** | |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  | |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным  маслом | 80 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | |
| 54-25с-2020 | Суп гороховый | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 | |
| 54-10г-2020 | Картофель отварной в молоке | 150 | 4,5 | 5,5 | 26,5 | 173,7 | |
| 54-3р-2020 | Котлета рыбная (минтай) | 100 | 14 | 2,7 | 8,6 | 114,3 | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 | |
|  | **Итого за обед** | **790** | **30,7** | **19,5** | **102,4** | **706,6** | |
|  | **Итого за день** | **1270** | **50,1** | **40,3** | **173,7** | **1549,7** | |
|  |  | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **г** | **г** | **г** | **г** | **ккал** |
| **Средние показатели за завтрак** | **513,33** | **21,89** | **19,38** | **65,54** | **523,33** |
| **Средние показатели за обед** | **782,5** | **32,95** | **26,99** | **100,98** | **777,39** |
| **Средние показатели за полдник** | **329,58** | **10,31** | **9,8** | **46,17** | **313,93** |
| **Средние показатели за период** | **1625,4** | **65,2** | **56,2** | **212,7** | **1614,7** |