

«Согласовано»  
Директор МБОУ «ЦО №4

МБОУ. Зueva



«Утверждаю»  
ИП Кафьятулин А.А.  
А.А. Кафьятулин

30.08.2024г.



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в  
общеобразовательных организациях г. Донского Тульской обл.  
на 2024-2025 учебный год**

1-4 классов



## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г 60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	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 кураги	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 760</b>	<b>27,840</b>	<b>11,740</b>	<b>88,060</b>	<b>705,000</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,80	5,30	9,10	107,000	469
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,00</b>	<b>8,20</b>	<b>31,30</b>	<b>246,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 524,000</b>	<b>53,340</b>	<b>39,840</b>	<b>180,760</b>	<b>1 445,300</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы отварной	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г 200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г 100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 760</b>	<b>39,38</b>	<b>26,01</b>	<b>113,46</b>	<b>841,700</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 516,000</b>	<b>74,270</b>	<b>46,140</b>	<b>203,460</b>	<b>1 526,300</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Бефстроганов из отварной курицы	г	100	15,66	12,48	5,170	193,14	290
Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>38,09</b>	<b>29,170</b>	<b>86,240</b>	<b>720,640</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка Веснушка	г	100	3,03	8,33	17,75	310,5	541
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>13,03</b>	<b>14,730</b>	<b>34,750</b>	<b>484,500</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 587,000</b>	<b>59,180</b>	<b>58,480</b>	<b>183,800</b>	<b>1 680,150</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
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
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>580</b>	<b>16</b>	<b>20,940</b>	<b>32,02</b>	<b>392,200</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным	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	406
Компот из смеси сухофрук	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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из свежих плодов	г	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	169,000	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,270</b>	<b>1,410</b>	<b>45,600</b>	<b>265,000</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 560,000</b>	<b>47,110</b>	<b>44,990</b>	<b>162,200</b>	<b>1 363,200</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные с сыр	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
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым 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	6,83	8	10,65	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	26,510	25,450	74,380	705,700	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	130,000	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>237,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 544,000</b>	<b>47,010</b>	<b>43,670</b>	<b>159,360</b>	<b>1 413,100</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная ку	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	0,160	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
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>563,000</b>	<b>12,060</b>	<b>16,880</b>	<b>80,010</b>	<b>519,580</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>28,76</b>	<b>22,31</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,17</b>	<b>15,58</b>	<b>35,75</b>	<b>336,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 543,000</b>	<b>51,990</b>	<b>54,770</b>	<b>222,370</b>	<b>1 609,280</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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	54-13
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из курицы	г	100	14,55	16,79	2,89	221	405
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>33,880</b>	<b>35,110</b>	<b>82,470</b>	<b>791,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 532,000</b>	<b>50,890</b>	<b>49,250</b>	<b>195,050</b>	<b>1 500,200</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым 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	6,14	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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 494,000</b>	<b>66,740</b>	<b>50,320</b>	<b>176,160</b>	<b>1 422,400</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	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
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,870</b>	<b>22,160</b>	<b>70,010</b>	<b>706,600</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>17,830</b>	<b>14,400</b>	<b>73,500</b>	<b>504,000</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 551,000</b>	<b>63,000</b>	<b>62,340</b>	<b>199,290</b>	<b>1 681,000</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронные изделия 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	Пром.
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Оладьи из печени по-купецки	г	90	15,000	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	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,000</b>	<b>17,400</b>	<b>106,300</b>	<b>733,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519



	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,900</b>	<b>3,200</b>	<b>45,000</b>	<b>236,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 600,000</b>	<b>62,850</b>	<b>40,830</b>	<b>213,130</b>	<b>1 517,700</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>6,460</b>	<b>12,080</b>	<b>71,010</b>	<b>470,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Рыба тушеная в томате с о	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>23,680</b>	<b>16,400</b>	<b>72,890</b>	<b>706,660</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	66,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	169,000	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,410</b>	<b>32,200</b>	<b>235,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 588,000</b>	<b>32,510</b>	<b>29,890</b>	<b>176,100</b>	<b>1 411,670</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	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	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>554,000</b>	<b>19,900</b>	<b>25,980</b>	<b>58,080</b>	<b>476,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
	Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Бефстроганов из отварной	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>760,00</b>	<b>33,65</b>	<b>30,20</b>	<b>86,75</b>	<b>745,20</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>8,24</b>	<b>28,00</b>	<b>220,40</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 544,000</b>	<b>61,900</b>	<b>64,420</b>	<b>172,830</b>	<b>1 442,000</b>	