



**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Грицовский центр
образования имени Д. С. Сидорова»
на 2022-2023 учебный год
для обучающихся 1-4-ых классов**

Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя Завтрак										
54-20-2020	Омлет с зеленым горошком	185		11,9		13,1		5,9		189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8
Пром.	батон йодированный	40		3,2		0,4		19,6		95
Пром.	Яблоко	120		0,5		0,5		11,8		53,3
Пром.	Груша	250		1,0		0,8		25,8		113,8
Пром.	Зефир	35		0,3		0		27,9		113,2
Пром.	Огурец	60		0,5		0,1		1,5		8,5
	Итого за завтрак	890		17,6		14,9		98,9		600
Обед										
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60		1,5		6,1		6,2		85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		4,8		2,2		15,5		100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150		3,6		4,8		36,4		203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90		12,7		5,2		4		113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200		0,5		0		19,8		81
Пром.	батон йодированный	30		2,4		0,3		14,7		71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		2		0,4		11,9		58,7
	Итого за обед	760		27,5		19		108,5		714,8
Полдник										
54-1з-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	10		2,3		3		0		35,8
Пром.	Мандарин	100		0,8		0,2		7,5		35
Пром.	Сок морковный	200		2,2		0		25,2		111,4
Пром.	Галеты	20		1,9		2		13,1		78,6
	Итого за полдник	330		7,2		5,4		45,8		260,8
	Итого за день	1980		52,3		39,3		253,2		1575,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Вторник, 1 неделя										
Завтрак										
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2				
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1				
54-1г-2020	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9				
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9				
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2				
Пром.	Мандарин	250	2,0	0,5	18,8	87,5				
	Итого за завтрак	800	22,9	17	85,9	587,6				
Обед										
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5				
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4				
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4				
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9				
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4				
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7				
	Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5				
Полдник										
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84				
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266				
	Итого за полдник	300	8,1	2,4	74	350				
	Итого за день	1910	63,4	49,3	247	1685,1				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г		
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5					86,7	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6					274,9	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2					86	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7					71,2	
Пром.	Банан	250	3,8	1,3	47,5					236,3	
Пром.	Апельсин	250	2,3	0,5	20,3					94,5	
	Итого за завтрак	1000	21,3	22,2	136,3					849,6	
Обед											
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3					89,5	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1					115,3	
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6					133,3	
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5					175,5	
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6					66,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8					78,2	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7					71,2	
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20					80,5	
	Итого за обед	865	28	33,3	99,6					810,4	
Полдник											
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	7,6					109,6	
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3					45,5	
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9					217,4	
	Итого за полдник	350	8,8	17,6	44,8					372,5	
	Итого за день	2215	58,1	73,1	280,7					2032,5	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г				
Четверг, 1 неделя							
Завтрак							
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
Пром.	Груша	140	0,6	0,4	14,4	63,7	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Итого за завтрак	640	25,5	15,3	86,4	585,4	
Обед							
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	
65-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	
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 йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Итого за обед	740	41,2	21,6	90	719	
Полдник							
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	
Пром.	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	124,7	
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7	
	Итого за полдник	380	9,5	8,2	42,5	281,6	
	Итого за день	1760	76,2	45,1	218,9	1586	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Пятница, 1 неделя										
Завтрак										
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7				
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8				
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8				
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9				
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95				
Пром.	Банан	250	3,8	1,3	47,5	236,3				
Пром.	Апельсин	250	2,3	0,5	20,3	94,5				
	Итого за завтрак	1040	32,8	13,8	143,4	848				
Обед										
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6				
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2				
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9				
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 йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95				
	Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3				
Полдник										
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382				
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8				
	Итого за полдник	300	13,8	19	64,4	483,8				
	Итого за день	2200	84,6	55,5	312,7	2107,1				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г				
Понедельник, 2 неделя							
Завтрак							
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	
Пром.	Яблоко	300	1,2	1,2	29,5	133,2	
	Итого за завтрак	900	24,9	27,2	68,9	620,3	
Обед							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	
	Итого за обед	860	48,2	24,8	99,1	811,3	
Полдник							
54-4в-2020	Кекс «Столичный»	100	5,4	16,7	47,9	363,6	
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	
	Итого за полдник	300	11,2	23,1	57,3	482	
	Итого за день	2060	84,3	75,1	225,3	1913,6	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г		г		г		г		
Вторник, 2 неделя										
Завтрак										
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20		0,2		14,5		0,3		132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200		5,3		5,4		28,7		184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200		3,9		2,9		11,2		86
Пром.	батон йодированный	40		3,2		0,4		19,6		95
Пром.	Мандарин	100		0,8		0,2		7,5		35
Пром.	Груша	250		1,0		0,8		25,8		113,8
	Итого за завтрак	810		14,4		24,2		93,1		646,5
Обед										
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100		1,2		8,9		6,7		111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250		5,8		7		7,1		115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150		4,5		5,5		26,5		173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90		12,7		2,2		7,7		101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200		1		0,1		15,6		66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,6		0,5		15,8		78,2
Пром.	батон йодированный	30		2,4		0,3		14,7		71,2
	Итого за обед	860		30,2		24,5		94,1		718,6
Полдник										
54-6о-2020	Яйцо вареное	60		7,2		6,1		0,4		84,8
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200		0,2		0,1		12,2		50,6
54-9в-2020	Булочка школьная	40		3,4		1,2		22,7		115,1
	Итого за полдник	300		10,8		7,4		35,3		250,5
	Итого за день	1970		55,4		56,1		222,5		1615,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Среда, 2 недели										
Завтрак										
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3				
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5				
Пром.	Яблоко	250	0,4	0,4	9,8	44,4				
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0	14,7	71,2				
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	2,7	11,1	65,5				
	Итого за завтрак	470	34	13,9	58,1	487,4				
Обед										
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1				
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7				
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7				
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7				
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7				
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2825				
	Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	794,6				
Полдник										
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7				
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2				
	Итого за полдник	370	9,4	5,9	46,7	276,9				
	Итого за день	1665	78,5	47	207,4	1558,9				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность ккал
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-11з-2020	Салад из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	багон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Мандарин	300	2,4	0,6	22,5	105
	Итого за завтрак	850	25,8	20,5	75,1	588,2
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	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-31м-2020	Оладьи из пчени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5
Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
	Итого за полдник	350	9,2	10,8	48,9	329,8
	Итого за день	2010	65,6	54,4	228,9	1667,5

Пронумеровано,
прошнуровано,
скреплено печатью 11

(Самостоятельно)
Директор МОУ «Грицовский ЦО
имени Д.С. Сидорова»
Веневского района
Тульской области
Е.И. Галкина

