

Утверждаю:

Директор МОУ «Грицовский ЦО

им. Д. С. Сидорова»

Г. И. Галкина



**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Грицовский центр
образования имени Д. С. Сидорова»
на 2022-2023 учебный год
для обучающихся 5-11-ых классов
(многодетных, малообеспеченных,
семей, попавших в трудную жизненную ситуацию
и детей-инвалидов)**

Примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся с 12 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г				
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-2о-2020	Омлет натуральный	100	6	6,5	3		95
54-2гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0	6,4		26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6		95
54-2з-2020	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5		8,5
	Итого за завтрак	400	9,9	7	30,5		225,3
Обед							
54-7з-2020	Салат из белочочной 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	1490	44,6	31,4	184,8		1200,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	45	5,8	1,8	2,8	49,9
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
	Итого за завтрак	435	14,5	7,2	61,8	369,6
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	1545	55	39,5	222,9	1467,1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г		
Среда, 1 неделя											
Завтрак											
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7					
54-31м-2020	Печень тушеная	45	5,8	1,8	2,8	49,9					
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9					
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95					
	Итого за завтрак	435	17,4	8,6	64,9	406,5					
Обед											
54-1бз-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	1650	54,2	59,5	209,3	1589,4					

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Четверг, 1 неделя										
Завтрак										
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4				
54-21м-2020	Курица отварная	45	14,5	1,1	0,5	69,7				
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9				
Пром.	багон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95				
	Итого за завтрак	435	21	6,9	46,5	332				
Обед										
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8				
65-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя 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.	багон 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	1555	71,7	36,7	179	1332,6				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г				
Пятница, 1 неделя							
Завтрак							
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-23м-2020	Биточек из курицы	45	8,6	2,0	6	75,9	
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	
	Итого за завтрак	435	17,3	7,4	65	395,6	
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	1595	69,1	49,1	234,3	1654,7	

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник, 2 неделя										
Завтрак										
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3					12,8
54-2о-2020	Омлет натуральный	100	6	6,5	3					95
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,4					26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6					95
	Итого за завтрак	400	10,1	7	31,3					229,6
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 пшениная 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	1560	69,5	54,9	187,7					1522,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г		г		г		г		
Вторник, 2 недели										
Завтрак										
54-1з-2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	20		4,6		6		0		71,6
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200		5,3		5,4		28,7		184,5
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8
Пром.	батон йодированный	40		3,2		0,4		19,6		95
	Итого за завтрак	460		13,3		11,8		54,7		377,9
Обед										
54-1бз-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	1620		54,3		43,7		184,1		1347

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	г	г	г	г	
Среда, 2 неделя										
Завтрак										
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	20,7	6,8	14,4	200,4				
54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8				
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95				
	Итого за завтрак	340	24,1	7,2	40,4	322,2				
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	1535	68,6	40,3	189,7	1393,7				

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г			
Четверг, 2 неделя						
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-13р-2020	Рыба тушеная	45	6,0	2,0	3,0	50,1
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
	Итого за завтрак	440	17,6	8,8	65,1	406,7
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8
Полдник						
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Итого за полдник	350	15,9	13,8	26,9	295,8
	Итого за день	1550	74,3	55,3	176,4	1497,3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г			
Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-23м-2020	Котлета куриная	45	8,6	2,0	6	75,9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	багон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
	Итого за завтрак	435	15,1	7,8	52	338,2
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.	багон 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	Вагрушка 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	1595	54,9	41,7	205,8	1417,5

Пронумеровано,
прошнуровано,
скреплено печатью
(*Грицовой Ириной*)
Директор МОУ «Грицовский ЦО
имени Д.С. Сидорова» Веневского
района
Тульской области *Г.И. Галкина*

