УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО№44
Трусова М.В.
09 января 2024г.

Трусова Майя Владимировна

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся с 12 лет и старше в МБОУ ЦО№44 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Характеристика питающихся: без особенностей

ТУЛА 2024г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, Грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя	Понедельник						
завтрак	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	54-2О-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2ГН-2020
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	5	6	0	72	54-1з-2020
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Зефир	55	0,4	0	35,9	146	Пром.
ИТОГО Завтрак		610	15,4	13,9	74,7	558,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250	7,03	11,74	23,91	147,56	54-24с-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	54-6г-2020
	Курица отварная	90	12,7	5,2	4	113,7	54-21м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		800	29,73	28,54	116,91	761,46	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1735	59,14	65,49	257,61	1752	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда,грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углево Ды		
1 неделя	Вторник						
завтрак	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	54-28з-2020
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
	Макароны отварные	150	5,7	5,2	35	209,9	54-1г-2020
	Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	54-13р-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Апельсин	110	1,68	0,36	15,6	114,2	Пром.
ИТОГО Завтрак		660	22,58	16,86	82,7	614,7	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	54-5з-2020
	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020
	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	54-11г-2020
	Гуляш из говядины	90	12,7	12,4	2,9	298,9	54-2м-202-0
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,7	0,5	15,9	78,3	Пром.
Итого Обед		770	28,1	27,2	75,8	762,1	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1740	54,84	48,86	235,5	1601,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
1 неделя	Среда						
завтрак	Салат из моркови и яблок	70	0,9	10,17	7,15	123,7	54-11з-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Яйцо вареное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	5	6	0	72	54-1з-2020
ИТОГО Завтрак		570	16,54	23,67	126,1	712,6	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	0.9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	54-8м-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
Итого Обед		830	27,1	33,2	74,7	722.2	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1765	54,4	65,07	256,25	1833,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углеводы		
1 неделя	Четверг						
завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	54-2т-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Прром.
	Молоко сгущенное с сахаром	30	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Пастила	40	2,6	0,9	35,7	160,7	Пром.
ИТОГО Завтрак		560	24,9	14,9	72	682,4	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,5	6,1	6,2	85,8	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	12,64	10,47	10,78	188,8	54-10с-2020
	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1	54-12м-2020
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	71,2	Проом.
Итого Обед		810	46,16	25,97	75,28	837,2	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1730	80,5	23,5	188,9	1522	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
1 неделя	Пятница						
завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Биточек из курицы	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Груша	140	3	1	36	160	Пром
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5	6	0	72	54-1з-2020
ИТОГО Завтрак		700	44,5	19,2	59,7	712,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	0,15	10,8	47,3	54-17з-2020
	Суп картофельный	250	8,4	2,5	14,6	114,6	54-21с-2020
	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203	54-6Г-2020
	Котлета из говядины	90	16,5	15,66	14,79	265	54-6г-2020
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		780	26	16,15	66,6	764,5	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1790	82,1	42,4	206,3	1568	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	Углево Ды		
2 неделя	Понедельник						
Завтрак	Помидор в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	10,67	54-3з-2020
	Омлет натуральный	150	13,5	19,2	3,5	340,5	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	20	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
ИТОГО Завтрак		530	24,9	25,9	34,1	486,97	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,7	10,2	9,7	135,8	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	54-3с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	54-21м-2020
	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		860	52,14	29,13	103,1	876,4	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1910	91,64	69,63	23,9	1711,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			белки	жиры	Углеводы		
2 неделя	Вторник						
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	53-19з-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25-1к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн-2020
	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5	6	0	72	54-1з-2020
ИТОГО Завтрак		580	13,85	26,1	86,5	604,7	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	54-1с-2020
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	54-10г-2020
	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1р-2020
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		850	27,2	24,1	75,5	698,8	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1840	60,05	66,3	268,7	1911	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Среда						
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	54-1т-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	54-4гн-2020
	Яблоко	100	0,8	0,2	7,5	44,4	Пром.
	Батон йодированный	40	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром
	Молоко сгущенное с сахаром	40	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром
ИТОГО Завтрак		530	25,44	20,37	80,4	487,9	
Обед	Салат из свеклы отварной	75	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з-2020
	Суп гороховый с мясом кур	250	8,2	3,5	18,7	138,7	54-25с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	90	12,28	12,44	6,87	188,6	54-21м-2020
	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Пром.
Итого Обед		825	32,46	24,23	106,9	771,9	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1660	70	59,2	231,5	1756	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Четверг						
Завтрак	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	54-12З-2020
	Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32.5	235,4	54-3Г-2020
	Батон йодированный	30	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром.
	Груша	130	0,8	0,6	20,6	90,1	Пром.
	Яйцо вареное	40	7,2	6,1	0,4	84,8	54-6о-2020
ИТОГО		670	19,6	20,6	132	705	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,48	2,58	1,54	31,58	54-5з-2020
	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Капуста тушеная с мясом	160	18,67	18,7	11,4	407	54-10м-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,6	0,5	15,8	78,2	Пром.
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн - 2020
	Батон йодированный	20	3,2	0,4	19,6	95	Пром.
Итого Обед		710	23,86	26,9	52,21	758.88	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1720	58	60,7	93,9	1492,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп Туры
			Белки	жиры	углеводы		
2 неделя	Пятница						
Завтрак	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	54-11в-2020
	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	54-9г-2020
	Котлета из курицы	90	19,1	4,31	10,7	168,7	54-5м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,5	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	25	10	2	3	36	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з-2020
ИТОГО Завтрак		580	25,44	20,37	80,4	578	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,64	0,08	2,0	11,33	54_2з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	54-2с-2020
	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	54-7г-2020
	Печенеь по-строгановска	90	18	14	4	211	398/442
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого Обед		780	32,46	24,23	106,9	681,23	
полдник							
ИТОГО Полдник							
Итого за день		1770	70	59,2	231,5	1756	