

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22
(МБОУ СОШ № 22)

301608, Тульская область, г. Узловая, ул. Смоленского, д. 3
ИНН 7117010437 / КПП 711701001
Тел. 8 (48731) 6-17-37 E-mail mbou22.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 22
_____ / М.Ю. Чиркова
01.09.2023

**Основное десятидневное меню
питания обучающихся МБОУ СОШ № 22
с 7 до 11 лет
на 2023-2024 учебный год**

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

54-2о-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.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

Обед

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
405	Курица тушеная в томатном соусе	120	13,6	13,5	4,1	192,0
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
Итого за обед		700	24,5	20,9	87,7	536,1

Полдник

Пром.	Сок морковный	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Сушка «Челночек»	60	5,6	1,9	38,3	185,4
Итого за полдник		260	7,8	2,1	63,5	296,8
Итого за день		1540	48,4	37,0	222,8	1310,6

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 (минтай)	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
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1

Обед

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
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		720	30,2	26,3	84,5	695,4

Полдник

Пром.	Сок яблочный	200	0,4	0	20,6	84
Пром.	Печенье сахарное	100	7,7	2,4	53,4	266
Итого за полдник		300	8,1	2,4	74	350
Итого за день		1570	59,2	45,2	225,6	1545,5

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
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
395	Сосиска молочная	70	7,3	2,0	0,0	161,0
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за обед		710	19,6	17,1	52,1	554,7

Полдник

Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5,0	21,6	158,0
Пром.	Пряник заварной	60	3,6	2,9	45,0	220,0
Итого за полдник		260	9,0	7,9	66,6	378,0
Итого за день		1470	43,8	45,4	187,2	1451,5

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.	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		500	24,9	14,9	72,0	521,7

Обед

54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка 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
Итого за обед		650	37,3	15,2	69,1	562,0

Полдник

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Печенье «Курабье»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за полдник		250	9,6	9,9	45,2	308,7
Итого за день		1400	71,8	40,0	186,3	1392,4

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макароньы 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

Итого за завтрак 540 26,7 12 75,6 517,2

Обед

54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
512	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7

Итого за обед 720 33,2 22,0 63,8 585,7

Полдник

Пром.	Печенье «Овсяное»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

Итого за полдник 250 9,6 9,9 45,6 310,3

Итого за день 1510 69,5 22,0 185,0 1413,2

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

Итого за завтрак 600 23,7 26 39,4 487,1

Обед

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
54-34хн-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

Итого за обед 720 43,4 16,5 76,4 627,4

Полдник

54-4в-2020	Вафли ванильные	60	1,8	2,0	46,4	210,0
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	5,0	9,6	106,0

Итого за полдник 260 7,6 7,0 56,0 316

Итого за день 1580 74,7 49,5 171,8 1430,5

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
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

Обед

54-1с-2020	Щи из свежей капусты	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 (минтай)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за обед		730	26,6	15,3	72,7	535,5

Полдник

54-23хн-2020	Сок «Мультфрукт»	200	0,1	0,2	0,2	92,0
54-9в-2020	Пряник заварной	60	3,6	2,9	45,0	220,0
Итого за полдник		260	3,7	3,1	45,2	312,0
Итого за день		1550	43,7	41,8	185,2	1380,2

Среда, 2 неделя**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	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4

Обед

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
410	Фрикадельки из кур	100	14,3	12,4	7,6	199,0
512	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	22,2	93,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		730	33,2	22,8	96,3	723,1

Полдник

Пром.	Печенье «Золушка»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2
Итого за полдник		250	10,6	9,9	48,2	324,7
Итого за день		1300,0	77,8	45,9	202,6	1535,2

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-12з-2020	Икра кабачковая	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

Обед

54-21с-2020	Суп картофельный	200	8,4	2,5	14,6	114,5
423	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,0	113,4
405	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0
Итого за обед		730	31,2	22,9	64,6	588,6

Полдник

Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8,0	100,0
Пром.	Печенье «Курабье»	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за полдник		250	9,6	9,9	45,2	308,5
Итого за день		1480	55,3	48,1	187,3	1403,5

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-11з-2020	Салат 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.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2

Обед

126	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
398	Печень говяжья по-строгановски	110	18,0	13,8	4,3	213,0
508	Компот из изюма	200	0,5	0,0	27,0	110,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		720	25,7	23,9	85,2	656,5

Полдник

Пром.	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	106,0
Пром.	Вафли ванильные	60	1,8	2,0	46,4	210,0
Итого за полдник		260	7,6	7,0	56,0	316,0
Итого за день		1530	56,7	50,8	193,8	1455,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	529,58	20,51	18,02	64,18	501,02
Средние показатели за Обед	821,67	34,65	26,08	99,38	770,64
Средние показатели за Полдник	331,67	10,47	12,06	49,48	348,21
Средние показатели за период	1682,9	65,6	56,2	213	1619,9