

*Буянов А.С.*  
*Либуха*



Директор Филиала

"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"

/Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное цикличное  
меню для обучающихся 12 лет и старше в  
общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской  
области**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше**

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	210	8,633	9,333	32,667	248,267	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
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18,733</b>	<b>21,233</b>	<b>66,067</b>	<b>529,267</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>32,015</b>	<b>15,620</b>	<b>127,750</b>	<b>832,050</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,748</b>	<b>36,853</b>	<b>193,817</b>	<b>1 361,317</b>	

<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	220	31,06	14,95	45,94	444,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>34,409</b>	<b>16,117</b>	<b>78,341</b>	<b>601,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	1,500	6,667	8,333	91,667	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>48,00</b>	<b>33,16</b>	<b>123,66</b>	<b>941,767</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>82,409</b>	<b>49,281</b>	<b>202,000</b>	<b>1 542,767</b>	

3 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>550</b>	<b>12,097</b>	<b>17,920</b>	<b>77,430</b>	<b>535,948</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный*	г	100	1,200	5,000	5,500	73,333	2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	6,800	6,500	20,000	125,750	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Макаронь отварные	г	180	6,66	5,94	45,46	221,400	256
Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>905</b>	<b>35,58</b>	<b>31,995</b>	<b>125,660</b>	<b>863,783</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,672</b>	<b>49,915</b>	<b>203,090</b>	<b>1 399,732</b>	

4 день	Завтрак						
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
Омлет натуральный	г	170	16,698	25,689	4,110	315,973	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>550</b>	<b>22,298</b>	<b>29,029</b>	<b>37,230</b>	<b>541,173</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	г	100	1,667	6,167	6,667	88,000	47
Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	10	22,500	137,5	119
Плов из отварной птицы	г	280	17,22	11,67	45,000	411,250	375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>35,627</b>	<b>29,183</b>	<b>123,267</b>	<b>871,750</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,924</b>	<b>58,212</b>	<b>160,497</b>	<b>1 412,923</b>	

5 день	Завтрак						
Макароны отварные с сыром	г	220	13,006	11,129	34,294	434,824	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>15,856</b>	<b>12,499</b>	<b>68,794</b>	<b>595,424</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,183	9,250	100,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,788	10,000	23,750	150,000	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	180	4,860	7,200	20,440	193,200	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>		<b>940</b>	<b>30,388</b>	<b>31,533</b>	<b>111,440</b>	<b>852,200</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,243</b>	<b>44,033</b>	<b>180,234</b>	<b>1 447,624</b>	

6 день	Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	г	210	6,183	6,533	38,500	238,000	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>550</b>	<b>13,613</b>	<b>18,103</b>	<b>90,630</b>	<b>579,780</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	250	7,900	7,650	22,500	148,750	129
Фрикадельки из говядины	г	100	13,667	12,222	6,667	191,111	54-29м
Рис отварной	г	180	4,440	6,516	56,620	263,160	385
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>33,40</b>	<b>27,94</b>	<b>147,59</b>	<b>900,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,010</b>	<b>46,042</b>	<b>238,217</b>	<b>1 479,801</b>	

7 день	Завтрак						
Каша "Дружба"	г	210	5,833	7,000	28,117	241,500	229
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>14,783</b>	<b>15,070</b>	<b>67,417</b>	<b>508,800</b>	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>900</b>	<b>44,375</b>	<b>47,893</b>	<b>113,150</b>	<b>989,683</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,158</b>	<b>62,963</b>	<b>180,567</b>	<b>1 498,483</b>	



8 день	Завтрак						
Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	220	32,728	17,147	43,612	462,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>550</b>	<b>35,578</b>	<b>18,517</b>	<b>78,112</b>	<b>622,600</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	1,333	6,167	6,167	121,667	31
Уха с крупой	г	250	7,500	2,500	20,000	91,250	121
Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,111	284,444	372
Рагу из овощей	г	180	3,360	7,680	35,200	153,000	177
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>900</b>	<b>37,783</b>	<b>35,997</b>	<b>119,778</b>	<b>879,361</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>73,362</b>	<b>54,514</b>	<b>197,890</b>	<b>1 501,961</b>	

9 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	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
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>22,033</b>	<b>28,447</b>	<b>56,207</b>	<b>503,200</b>	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,7875	10,000	23,750	150,000	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	280	15,517	14,817	28,680	379,750	364
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>		<b>905</b>	<b>29,909</b>	<b>26,777</b>	<b>118,630</b>	<b>848,250</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,943</b>	<b>55,223</b>	<b>174,837</b>	<b>1 351,450</b>	

10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны 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	111
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>570</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной*	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски/ Печень говяжья по-строгановски	г	100	18,889	5,556	15,556	192,222	357
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>41,879</b>	<b>22,413</b>	<b>149,681</b>	<b>902,122</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,829</b>	<b>42,643</b>	<b>211,511</b>	<b>1 450,222</b>	

11 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>10,497</b>	<b>15,420</b>	<b>85,630</b>	<b>530,948</b>	
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	180	4,920	9,240	28,480	216,000	152
Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
<b>Итого обед:</b>		<b>935</b>	<b>41,432</b>	<b>23,690</b>	<b>102,273</b>	<b>827,860</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,928</b>	<b>39,110</b>	<b>187,903</b>	<b>1 358,808</b>	

12 день	Завтрак							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	-40	157
	Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>560</b>	<b>22,383</b>	<b>28,937</b>	<b>63,627</b>	<b>535,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат "Степной"	г	100	1,500	6,000	8,833	71,667	25
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	250	9,000	8,750	19,338	162,500	117
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	180	4,320	6,000	23,200	123,600	380
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>36,11</b>	<b>35,10</b>	<b>114,37</b>	<b>832,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,493</b>	<b>64,037</b>	<b>177,998</b>	<b>1 368,167</b>	
	<b>Итого за 12 дней:</b>			<b>695,72</b>	<b>602,83</b>	<b>2</b> <b>308,56</b>	<b>17 173,25</b>	
	<b>Итого среднее за 12 дней</b>			<b>57,98</b>	<b>50,24</b>	<b>192,38</b>	<b>1 431,10</b>	

