



*А.С. Буянов*

Директор Филиала

"ЛИБРА" ООО "ОРИОН"

/Буянов А.С./



**Единое примерное двухнедельное циклическое  
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			
1 день	<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>	г	<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>		



2 день

## Завтрак

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>	г	<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>	г	<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	
Макаронны 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>	г	<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 соевым 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>		







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>			
<b>Обед</b>									
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>	г	<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 соевым 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>	г	<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						
Кукруза 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>		
<b>Обед</b>								
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148	
Борш 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

Пшеница 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>	
<b>Обед</b>							
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-купецуски/ 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>	



## 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
Ши 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		
	Капустя 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>			



Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024									
День недели	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность ккал	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность ккал					
		г	г	г	г	г			г	г	г	г	г						
Понедельник, 1 неделя	Обед	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Икра кабачковая ДП	100	1,8	8,8	7,7	119						
	Застраж	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	Горошек зеленый	60	1,7	2,1	21	40						
Суббота, 1 неделя	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,05	2,58	59,1							
	Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	8,3	3,5	73,3	Икра кабачковая ДП	100	1,8	8,8	7,7	119						
Среда, 2 неделя	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	Горошек зеленый	100	2,8	3,5	35	66,7							
	Обед	Огурец в нарезке	100	0,7	0,1	1,9	11,0	Огурец соленый	100	0,8	0,2	2,5	14,0						

Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025									
День недели	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность ккал	Название блюда	Масса					Энергетическая ценность ккал					
		г	г	г	г	г			г	г	г	г	г						
Среда, 1 неделя	Обед	Салат витаминный	100	1,2	5,0	5,5	73,3	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136						
	Обед	Салат из Белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136						
Четверг, 2 неделя	Обед	Салат из Белокочанной капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0	Салат из квашеной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136						