«Согласовано»

Директор МБОУ «Средняя школа №16 - Центр образования р. п. Первомайский»

/И.Н. Пешкова/

«___» _____2023 г

«Утверждаю»

Директор ООО «Компания

ПродЭКО»

_/Н.В. Гартман/

«30» abarna 2023

ПРИМЕРНОЕ

двухнедельное цикличное меню

За родительскую плату

МБОУ «Средняя школа №16 - Центр образования р. п. Первомайский»

с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

Приложение к приказу министерства образования Тульской области от 16.08.2021 № 1044

Вариант № 1

<u>Название меню:</u> Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пиш | Энергетич | | |
|-------------------|--------------------------|--------|------------|-------|-----------|----------|--------------------|
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| 269 | Омлет с зеленым горошком | Γ | 185 | 11,90 | 13,10 | 5,90 | 189,40 |
| 457 | Чай с сахаром | Γ | 200 | 0,20 | 0,00 | 6,40 | 26,80 |
| | Батон йодированный | Γ | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,00 |
| 82 | Яблоко (поштучно) | Γ | 120 | 0,50 | 0,50 | 11,80 | 53,30 |
| | Зефир | ШТ | 35 | 0,30 | 0,00 | 27,90 | 113,20 |
| | Итого завтрак: | | 580 | 16,10 | 14,00 | 71,60 | 477,70 |

1 неделя 2 день (вторник)

| Номер | Наименование блюда | | Масса Пищевые вещества | | ства | Энергетич | |
|----------|--------------------|--------|------------------------|-------|-------|-----------|-----------|
| рецептур | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская |
| ы или | | | | | | | ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Свекла отварная | _ | | | | | |
| 26 | дольками | Γ | 60 | 0,90 | 0,10 | 5,20 | 25,20 |
| | Масло сливочное | _ | | | | | |
| 79 | (порциями) | Γ | 10 | 0,10 | 7,30 | 0,10 | 66,10 |
| | Котлета рыбная | - | | | | | |
| 308 | "Любительская" | Γ | 90 | 11,60 | 3,50 | 5,50 | 99,80 |
| 256 | Макароны отварные | Γ | 160 | 5,70 | 5,20 | 35,00 | 209,90 |
| 459 | Чай с лимоном | Γ | 200/7 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,20 |
| | Итого завтрак: | | 557 | 20,90 | 16,50 | 67,10 | 500,10 |

| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пиш | евые веще | ства | Энергетич еская ценность, |
|-------------------|--------------------|--------|------------|-------|-----------|----------|---------------------------------|
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Салат из моркови и | | | | | | |
| 22 | яблок | Γ | 70 | 0,60 | 7,10 | 5,00 | 86,70 |
| | Каша молочная | | | | | | |
| | пшенная с маслом | Γ | | | | | |
| 233 | сливочным | | 200 | 8,30 | 10,10 | 37,60 | 274,90 |
| | Кофейный напиток с | | | | | | |
| 501 | молоком | Γ | 200 | 3,90 | 2,90 | 11,20 | 86,00 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,20 |
| | Итого завтрак: | | 500 | 15,20 | 20,40 | 68,50 | 518,80 |

| | 1 неделя 4 день (четверг) | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|--------|------------|-------|-----------|----------|--------------------|--|--|--|
| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пиш | Энергетич | | | | | |
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 280 | Запеканка морковная с творогом | Γ | 150 | 15,60 | 9,20 | 26,20 | 249,60 | | | |
| 471 | Молоко сгущенное с сахаром | Γ | 20 | 1,40 | 1,70 | 11,10 | 65,50 | | | |
| 462 | Какао с молоком | Γ | 200 | 4,70 | 3,50 | 12,50 | 100,40 | | | |
| 82 | Мандарин (поштучно) | Γ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 35,00 | | | |
| | Батон йодированный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,70 | 71,20 | | | |
| | Итого завтрак: | | 500 | 24,90 | 14,90 | 72,00 | 521,70 | | | |

| | 1 неделя 5 день (пятница) | | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|--------|------------|-------|-----------|----------|--------------------|--|--|--|
| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пиц | Энергетич | | | | | |
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной с | Г | | | | | | | | |
| 26 | растительным маслом | | 60 | 0,80 | 2,70 | 4,60 | 45,70 | | | |
| 256 | Макароны отварные | Γ | 150 | 5,30 | 4,90 | 32,80 | 196,80 | | | |
| 372 | Биточек куриный припущенный | Γ | 90 | 17,20 | 3,90 | 12,00 | 151,80 | | | |
| 459 | Чай с лимоном | Γ | 200/7 | 0,20 | 0,10 | 6,60 | 27,90 | | | |
| | Батон йодированный | | 40 | 3,20 | 0,40 | 19,60 | 95,00 | | | |
| | Итого завтрак: | | 547 | 26,70 | 12,00 | 75,60 | 517,20 | | | |

Приложение к приказу министерства образования Тульской области от $16.08.2021 \, \, \mathrm{N}\!\!\! \mathrm{D} \, 1044$

Вариант № 1

<u>Название меню:</u> Единое примерное двухнедельное цикличное менобучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории

Тульской области (вариант № 1/завтрак)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Примерное двухнедельное меню для обучающихся

2 неделя 1 день (понедельник)

| Номер | Номер Наименование блюда | | Macca | Пип | цевые веще | ства | Энергетич |
|-------------------|--------------------------|--------|------------|-------|------------|----------|--------------------|
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| 148 | Помидор св в нарезке | Γ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 275 | Омлет с сыром | Γ | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 457 | Чай с сахаром | Γ | 200 | 0,2 | | 6,4 | 26,8 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| 112 | Апельсин (поштучно) | Γ | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| | Итого завтрак: | | 600 | 23,70 | 26,00 | 39,40 | 487,10 |

2 неделя 2 день (вторник)

| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пиш | евые веще | ства | Энергетич |
|----------|---------------------|--------|------------|-------|-----------|----------|-----------|
| рецептур | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская |
| ы или | | | | | | | ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| | Масло сливочное | | | | | | |
| | порционное | Γ | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| | Каша молочная | | | | | | |
| | рисовая с маслом | Γ | | | | | |
| 234 | сливочным | | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| | Кофейный напиток с | | | | | | |
| 464 | молоком | Γ | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| | Батон йодированный | Γ | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| | | , n | | | | | |
| 112 | Мандарин (поштучно) | Γ | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | Итого завтрак: | | 560 | 13,4 | 23,4 | 67,3 | 532,7 |

| 2.1 | нелепя | 3 | лень | (среда) |
|-----|--------|---|------|-----------|
| | недели | J | дспь | і Среда і |

| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пип | цевые веще | ства | Энергетич |
|-------------------|-------------------------------|--------|------------|-------|------------|----------|--------------------|
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | Γ | 150 | 29,7 | 10,7 | 21,6 | 301,3 |
| | Молоко сгущенное с сахаром | Γ | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| 460 | Чай с молоком и сахаром | Γ | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 |
| 112 | Яблоко (поштучно) | Γ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 500 | 35,5 | 14,4 | 68,7 | 546,4 |

2 неделя 4 день (четверг)

| | | | 71- (| r <i>)</i> | | | |
|----------|------------------------------|--------|------------------------|------------|------|----------|-----------|
| Номер | Наименование блюда | | Масса Пищевые вещества | | | ства | Энергетич |
| рецептур | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская |
| ы или | | | | | | | ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| 54 | Икра морковная | Γ | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 259 | Макароны отварные с сыром | Γ | 150/20/5 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| | Сок фруктовый | Γ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 505 | 14,5 | 15,3 | 77,5 | 506,4 |

2 неделя 5 день (пятница)

| Номер | Наименование блюда | | Macca | Пищевые вещества | | | Энергетич |
|-------------------|-----------------------------|--------|------------|------------------|------|----------|--------------------|
| рецептур ы или | | Ед изм | порции (г) | Белки | Жиры | Углеводы | еская ценность, |
| | Завтрак | | | | | | |
| 22 | Салат из моркови и яблок | Γ | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 372 | Котлета куриная припущ. | Γ | 90 | 17,2 | 3,90 | 12,00 | 152 |
| 176 | Рагу из овощей | Γ | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 459 | Чай с лимоном | Γ | 200/7 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 28 |
| | Батон йодированный | Γ | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71,2 |
| | Итого завтрак: | | 557 | 23,4 | 19,9 | 52,6 | 483,2 |