

Утверждено

Директор МКОУ  
«Большескураговская СОШ»  
Васильева Н.С.



Примерное десятидневное меню (горячее питание)

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  
«Большескураговская средняя общеобразовательная школа»

для школьников 1 – 4 класс  
на 2022-2023 учебный год

301087, Тульская область, Чернышковский район,  
п. Скураговский, ул. А. Скурагова, д.27  
301081, Тульская область, Чернышковский район,  
с. Ёржино, ул. Школьная, дом 1а

**Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся  
7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области**

**Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 7-11 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: без особенностей**

№ реч	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Понедельник, 1 неделя																
	Завтрак															
54-20-2020	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										
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>14</b>	<b>71,6</b>	<b>477,7</b>										
	Обед															
71	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	2,9	15,1	-	7,2	-	-	6,9	6,0	3,5	0,21		
208	Суп макаронными изделиями	250	7,68	8,5	15,58	160,82	0,1	8,65	0,1	0,77	14,1	52,1	15,30	1,00		
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	31,8	142,62	0,06	20,64	0,24	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18		
172	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	197	0,14	12,86	0	0	22,25	199,73	38,13	2,54		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,06	-	19,48	31,94	15,32	0,54		
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17		
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57		
<b>Итого за обед</b>			<b>49,15</b>	<b>49,77</b>	<b>112,69</b>	<b>764,6</b>	<b>0,304</b>	<b>50,17</b>	<b>0,7</b>	<b>1,49</b>	<b>173,39</b>	<b>425,57</b>	<b>265,25</b>	<b>6,67</b>		
	Полдник															
67	Сосиски, запеченные в тесте	50	3,8	2,5	31,6	144	0,09	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,75		
	Сок персиковый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	4,00	0,02	0,02	40,00	24,00	18,00	0,8		
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>3,3</b>	<b>75,0</b>	<b>331,0</b>	<b>0,16</b>	<b>14,00</b>	<b>0,07</b>	<b>2,72</b>	<b>68,5</b>	<b>77,00</b>	<b>28,65</b>	<b>3,75</b>		
<b>Итого энергетическая ценность</b>			<b>62,01</b>	<b>67,45</b>	<b>259,69</b>	<b>1666,96</b>	<b>1,1</b>	<b>21,07</b>	<b>0,6</b>	<b>7,08</b>	<b>799,15</b>	<b>1591,71</b>	<b>236,67</b>	<b>11,31</b>		







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 пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9								
54-23гч-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													
110	Борщ из свежей капусты	250	4,18	3,39	39,14	70,83	0,02	13,87	0	0	18,34	47,57	13,24	0,64
70	Огурцы св.	100	1,1	0,1	2,5	14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
309	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
261	Печень (говьяжья), тушённая в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0	0,19	19,98	0,24	1,90	32,87	224,73	13,51	4,50
279	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,1	17,2	68	0	21,6	0,01	-	6,04	3,94	55,32	0,8
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,13	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		37,348	67,106	122,159	960,428	0,444	53,51	0,61	1,82	175,97	369,09	211,38	6,06
	Подник													
382	Сок мультифруктовый	200	5,4	5	21,6	158,5	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
	Печенье «Октябрьское»	30	2,7	2,48	20,75	116	0,15	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,55
	Итого за полдник		8,5	7,88	52,15	321,5	0,26	11,4	0,09	3,9	268,5	243	38,65	2,85
	Итого энергетическая ценность		67,738	62,44	200,93	1416,03	0,88	40,99	0,63	8,76	885,99	1063,66	185,73	10,57



Четверг, 1 неделя															
Завтрак															
	Затеканка из														
54-2т-2020	творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2		249,6								
54-2тгн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5		100,4								
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		35								
	молоко														
Пром.	стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1		65,5								
	батон														
Пром.	йодированный	30	2,4	0,3	14,7		71,2								
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72		521,7								
Обед															
87	Суп рыбный	250	7,61	7,40	11,38		135,03	0,10	9,65	0,1	1,9	55,30	216,53	27,35	1,06
45	Винегрет овощной	150	2,36	7,18	9,44		112,3	0,06	15,25	0,03	3,12	83,20	144,97	20,75	0,85
265	Плов	300	14,14	11,70	13,97		214,34	0,15	0,67	0,35	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68		98,36	0,01	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1,54
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3		56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
	Итого за обед		29,43	26,9	93,45		710,73	0,424	26,39	0,94	7,32	197,99	672,2	124,7	7,52
Полдник															
410	Ватрушка	100	15,86	19,95	71,35		216,96	0,09	-	0,01	0,11	6,48	73,83	9,74	0,84
379	Снежок	200	2,40	22,66	20,54		110,70	0,02	1,08	0	0,06	200,32	75	11,66	0,12
	Итого за полдник		19,16	42,81	99,99		370,66	0,51	41,08	0,09	0,27	240,8	171,83	34,1	1,26
	Итого энергетическая ценность		59,58	64,99	287,32		1230,67	1,054	48,55	0,68	7,27	722,1	1097,12	142,27	8,83



Пятница, 1 неделя														
	Завтрак													
54-13з-2020	Салат из свежкл отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7								
54-1г-2020	Макаронны 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								
99	Обед													
	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,00	5,45	21,14	134,3	0,1	10,86	0,06	1,07	117,25	149,73	69	0,56
309	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
93	Гуляш из отварного мяса	100	8,68	22,84	1,8	247,15	-	-	0,16	0,38	12,2	175,39	11,62	2,1
70	Огурцы св.	100	1,1	0,1	2,5	14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
279	Компот из кураги	200	0,2	0,1	17,2	68	0	1,6	0,01	-	6,04	3,94	5,32	0,8
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед			36,24	38,75	194,89	1020,24	0,674	50,94	1,4	23,88	190,1	581,82	131,77	9,62
	Поддник													
	Сок вишневый	200	0,6	0,4	32,6	140	0,04	14,00	0,02	0,02	40,00	24,00	18,00	0,8
420	Соиски, запеченные в тесте	100	3,8	2,5	31,6	144	0,04	-	-	0,7	47,5	42	1,65	0,75
Итого за поддник			4,4	2,9	64,2	284	0,08	14,00	0,02	0,72	87,5	66,00	18,65	1,55
Итого энергетическая ценность			65,45	69,12	288,14	1709,44	0,89	46,94	0,7	8,64	693,07	1383,12	227,51	11,79



Понедельник, 2 недели													
	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												
71	Помидоры св	100	0,3	0,1	2,1	9,95							
108	Суп куриный с картофелем	250	5,55	5,40	102,8	154,5							
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	15,78	11,83	104,28	405,72							
261	Печень, тушённая в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197,0							
279	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,2	0,1	17,2	68							
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7							
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94							
	Итого за обед		44,67	32,63	273,86	1051,37							
	Поддник												
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	29,5	184,76							
	Печенье	60	4,67	0,06	30,1	141							
	Итого за поддник		10,67	5,26	69,4	372,76							
	Итого энергетическая ценность		82,2	96,74	674,59	2085,57							







Среда, 2 недели															
	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 стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1		65,5								
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1		487,4								
96	Обед														
	Рассольник ленинградский	250	8,01	5,35	12,87		136,8	0,06	0,4	0,07	0,1	27,0	16,0	26,1	2,05
312	Пюре картофельное	200	4,21	13,1	6,8		313,24	0,06	1,81	0,12	0,79	204,5	131,98	19,98	0,45
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74		82,78	0,06	2,36	0,052	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
70	Огурцы св.	100	1,1	0,1	2,5		14	0,00	0,1	0,8	12,00	16,8	1,8	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68		98,36	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3		56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед			27,32	42,01	82,63		960,25	0,224	3,13	1,61	13,69	297,38	430,61	97,62	6,88
	Полдник														
	Снежок	200	5,4	5	21,6		158,5	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
	Сушка Чепночок	30	2,7	2,48	20,75		116	0,15	-	-	2,5	12,5	42	1,65	0,55
Итого за полдник			8,1	7,48	42,35		274,5	0,23	1,40	0,04	3,7	252,5	232	190,65	0,65
Итого	энергетическая ценность		50,77	85,39	193,38		1704,05	0,754	9,01	1,65	17,45	969,48	808,71	313,63	8,52



Четверг, 2 недели														
	Завтрак													
54-123-2020	Икра морковная	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		<b>500</b>	<b>14,5</b>	<b>15,3</b>	<b>77,5</b>	<b>506,4</b>								
Обед														
206	Суп гороховый	250	5,86	3,66	16,11	121,03	0,10	9,05	0,1	3,30	105,30	336,53	41,35	1,2
17	Салат из свежкы с р/м	100	1,33	7,33	6	95	0,02	0,75	0	1,3	30,58	40,46	16,13	1,05
309	Макаронны отварные	200	15,78	16,83	104,28	405,72	0,28	-	-	9,56	5,58	132,06	24,66	2,79
290	Куры тушенные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,40	198,4	-	-	0,16	0,38	12,2	175,39	21,62	2,1
286	Компот из шиповника с витамином С	200	0,6	0,30	27	110	0,08	1,40	0,04	1,2	240	190	28	0,1
283	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57
Итого за обед			41,16	51,19	187,77	1080,85	0,584	11,2	0,6	16,16	411,06	947,94	156,36	8,98
Полдник														
97	Картофельная запеканка	180	14,41	8,00	38,18	255,45	0,1	6,47	0,01	0,01	173,08	216,2	1,21,	0,96
295	Сок виноградный	200	0,09	-	31,48	118,52	-	20	-	-	0,2	-	-	0,03
Итого за полдник			14,5	8,00	69,66	373,97	0,1	26,47	0,01	0,01	173,28	216,2	1,21	0,99
Итого	энергетическая ценность		65,44	112,73	309,34	2091,62	0,934	45,43	1,11	17,44	624,56	1711,73	217,88	13,58



		Пятница, 2 неделя																	
		Завтрак																	
54-13-2020	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												
	Батон																		
Пром.	йодированный батон		30	2,4	0,3	14,7	71,2												
	Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>19,9</b>	<b>52,6</b>	<b>483,2</b>												
208	Обед Суп вермишелью	с	250	4,82	9,5	18,58	180,82	0,1	19,65	0,15	0,87	16,1	62,1	25,30	1,025				
71	Помидоры св		100	0,3	0,1	2,1	9,95	0,10	9,05	0,1	3,30	10,3	3,53	4,35	1,2				
304	Рис отварной		200	10,47	17,53	90	337,24	0,7	13,7	0,16	1,8	168,9	470,5	108,2	1,3				
6	Быточки из говядины		100	10,08	5,33	2,51	138,44	0,08	0,09	0	-	26,49	127,91	22,12	1,34				
279	Компот из кураги		200	0,2	0,1	17,2	68	0	21,6	0,01	-	6,04	3,94	35,32	0,8				
283	Хлеб ржаной		30	1,8	0,3	13,3	56,7	0,054	-	0,3	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17				
878	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	0,05	-	-	-	6,9	26,1	10,5	0,57				
	Итого за обед			30,71	33,18	163,37	885,15	1,084	64,09	0,72	6,39	245,23	741,48	219,89	7,405				
	Полдник																		
410	Булочка		100	15,86	19,95	71,35	216,96	0,09	-	0,01	0,11	6,48	73,83	9,74	0,84				
379	Молоко		200	2,40	22,66	20,54	110,70	0,02	1,08	0	0,06	200,32	75	11,66	0,12				
	Итого за полдник			18,26	42,61	91,89	327,66	0,11	1,08	0,01	0,17	206,8	148,83	21,40	0,96				
	Итого энергетическая ценность			68,87	77,59	363,38	1873,14	1,394	76,37	0,95	12,51	863,44	1297,33	319,26	13,225				

Овощи урожая 2022 года будут использоваться без термической обработки до 01.03.2023года.