



Директор
ИООУ "НОС 12"
Буянов А.С.

Директор Филиала
"ЛИЕРА" ООО "ОРИОН"



/Буянов А.С./

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

Возрастная категория: 12 лет и старше

| День недели | БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ | | | | | | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024 | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|----------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Четверг, 1 неделя | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 2,1 | 21 | 40 |
| Суббота, 1 неделя | Обед | | | | | | | | | | | |
| | 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 |
| Понедельник, 2 неделя | 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 | Обед | | | | | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24,0 | Горошек зеленый | 100 | 2,8 | 3,5 | 39 | 60,7 |
| Пятница, 2 неделя | 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

| День недели | БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ | | | | | | СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025 | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|------------------------------|-------|-------|------|----------|-------------------------|
| | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |

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 | Завтрак | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 18,733 | 21,233 | 66,067 | 529,267 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого обед: | г | 900 | 32,015 | 15,620 | 127,750 | 832,050 | |
| | Итого за день: | | | 50,748 | 36,853 | 193,817 | 1 361,317 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------|
| 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 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 34,409 | 16,117 | 78,341 | 601,000 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого обед: | г | 900 | 48,00 | 33,16 | 123,66 | 941,767 | |
| | Итого за день: | | | 82,409 | 49,281 | 202,000 | 1 542,767 | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| 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 |
| | Итого завтрак: | г | 550 | 12,097 | 17,920 | 77,430 | 535,948 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| | Макароны 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 |
| | Итого обед: | г | 905 | 35,58 | 31,995 | 125,660 | 863,783 | |
| | Итого за день: | | | 47,672 | 49,915 | 203,090 | 1 399,732 | |

| 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 |
| Итого завтрак: | г | 550 | 22,298 | 29,029 | 37,230 | 541,173 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого обед: | г | 900 | 35,627 | 29,183 | 123,267 | 871,750 | |
| Итого за день: | | | 57,924 | 58,212 | 160,497 | 1 412,923 | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|-----|
| 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 |
| | Итого завтрак: | г | 550 | 15,856 | 12,499 | 68,794 | 595,424 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого обед: | | 940 | 30,388 | 31,533 | 111,440 | 852,200 | | |
| Итого за день: | | | 46,243 | 44,033 | 180,234 | 1 447,624 | | |

| 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 |
| Итого завтрак: | г | 550 | 13,613 | 18,103 | 90,630 | 579,780 | |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого обед: | | 900 | 33,40 | 27,94 | 147,59 | 900,02 | |
| Итого за день: | | | 47,010 | 46,042 | 238,217 | 1 479,801 | |

| 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 | |
| Итого завтрак: | | 555 | 14,783 | 15,070 | 67,417 | 508,800 | | |
| 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 | |
| Итого обед: | г | 900 | 44,375 | 47,893 | 113,150 | 989,683 | | |
| Итого за день: | | | 59,158 | 62,963 | 180,567 | 1 498,483 | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|--|---|---------------|---------------|----------------|------------------|----------------|-----|
| 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 |
| | Итого завтрак: | г | 550 | 35,578 | 18,517 | 78,112 | 622,600 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого обед: | г | 900 | 37,783 | 35,997 | 119,778 | 879,361 | |
| Итого за день: | | | 73,362 | 54,514 | 197,890 | 1 501,961 | | |

| 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 |
| | Итого завтрак: | | 550 | 22,033 | 28,447 | 56,207 | 503,200 | |
| | 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 |
| | Итого обед: | | 905 | 29,909 | 26,777 | 118,630 | 848,250 | |
| | Итого за день: | | | 51,943 | 55,223 | 174,837 | 1 351,450 | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|---|------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-----|
| 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 |
| | Итого завтрак: | г | 570 | 26,950 | 20,230 | 61,830 | 548,100 | |
| | 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 |
| | Итого обед: | | 900 | 41,879 | 22,413 | 149,681 | 902,122 | |
| | Итого за день: | | | 68,829 | 42,643 | 211,511 | 1 450,222 | |

| 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 |
| | Итого завтрак: | г | 560 | 22,383 | 28,937 | 63,627 | 535,400 | |
| | Обед | | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого обед: | | 900 | 36,11 | 35,10 | 114,37 | 832,77 | |
| | Итого за день: | | | 58,493 | 64,037 | 177,998 | 1 368,167 | |
| | Итого за 12 дней: | | | 695,72 | 602,83 | 2 | 17 173,25 | |
| | Итого среднее за 12 дней | | | 57,98 | 50,24 | 192,38 | 1 431,10 | |