

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Комсомольский центр образования»

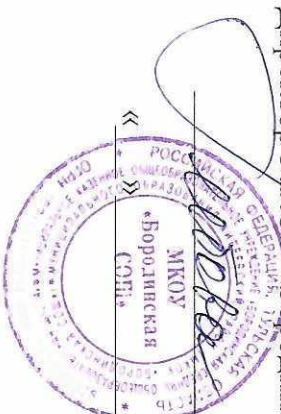
« _____ » _____ 2024г.
А.Д. Горбунов



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Бородинская СОШ»

« _____ » _____ 2024г.
Е.Г. Глебова



Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся

**12+ лет в общеобразовательных организациях,
расположенных на территории Тульской области
МКОУ «Комсомольский центр образования»
на 2024-2025 учебный год**

(Тульская область, Киреевский район, п.Комсомольский,
ул.Школьная д.28)

2024 год

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прим пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества				Витамины и минеральные вещества														
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергос-ть, ккал	В1, мкг	В2, мкг	А, мкг. Рети	РР, мкг.	С, мкг.	На, мкг	К, мкг.	Са, мкг	Мг, мкг	Р, мкг.	FE, мкг.	И, мкг.	Се, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак	212	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,40	8,00	28,00	212,80	0,18	0,96	54,80	1,04	149,62	70,82	234,98	1,73	68,00	234,40	16,00	12,00	14,00	
	465	Кофейный напиток	200	2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
		итого завтрак:		11,80	10,70	51,40	353,20	0,23	1,09	68,09	1,95	150,62	108,82	418,98	155,33	104,60	357,80	17,22	21,00	15,80	
Обед	96	Расоольник Ленинградский	200	2,02	10,19	11,98	85,8	0,093	0,00	0,00	0,00	8,38	0,00	0,00	29,15	24,18	56,73	0,93	0,00	0,00	
	241	Рис с овощами	110	4,5	3	40	182	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60	
	307	Котлета рыбная	100	13	1,6	10	234,9	0,07	0,09	265,79	1,83	0,00	176,00	245,00	39,00	26,00	155,00	0,00	100,30	16,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,000	0,01	0,30	0,09	0,00	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
		итого обед:		21,72	15,19	80,28	583,80	0,26	0,18	575,44	3,35	19,38	346,00	694,00	204,05	90,68	319,53	2,86	127,70	16,60	
		Итого за день:		33,52	26,89	131,68	937,00	0,49	1,27	643,53	5,30	170,00	454,82	1112,98	359,38	195,28	677,33	20,08	148,70	32,40	

День 1

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.д.	Энергическое значение	В1, мг	В2, мг	А, мг	Р, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 2																					
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	171,70	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00	
	54-2гг-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	40,00	0,000	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Батон копированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
			Итого завтрак:		25,65	11,75	38,70	264,10	0,02	0,01	0,30	4,99	0,00	182,00	180,00	293,60	42,60	315,40	1,22	28,90	39,00
Обед	144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	131	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,26	9,41	44,5	253,05	0,21	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00	0,00	
	359/408	Печень туш в смет соусе	70	16,6	8	9,3	135,55	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	54-2гг-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	0,000	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед:		31,36	22,06	87,23	600,70	0,60	0,01	110,30	0,09	6,61	1,00	21,00	156,37	207,32	475,33	11,49	0,00	0,00	
		Итого за День:		57,01	33,81	125,93	864,80	0,62	0,02	110,60	5,08	6,61	183,00	201,00	449,97	249,92	790,73	12,71	28,90	39,00	

Возрастная категория: 12+

Характеристика питания: Без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества												
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. кг	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	РР, мг.	С, мг.	Н, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Е, мг.	І, мг.	Se, мкг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак	217	Каши рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20		
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30		
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
		Итого завтрак:		7,50	7,08	52,38	354,83	0,06	0,17	17,25	2,68	2,00	391,00	391,00	321,60	67,60	281,40	1,22	62,70	8,50		
Обед	114	Суп картофель с крупой	200	11,4	7,6	7,84	65,6	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00		
	256	Макаронны отварные	150	6,78	0,81	34,84	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00		
	412	Пшеница-припущенный из кур	50	14,85	10,56	9,19	94,28	1,14	0,1910	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70		
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед:		35,22	19,41	70,19	425,48	1,46	0,20	32,30	12,09	7,97	635,00	313,00	160,58	133,92	365,06	7,07	0,00	8,70		
		Итого за день:		42,72	26,49	122,57	780,31	1,52	0,37	49,55	14,77	9,97	1026,00	704,00	482,18	201,52	646,46	8,29	62,70	17,20		

Возрастная категория: 12+

Характеристика питающихся: Без особенностей

Прим пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества												
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	Энергетичес кая ценность	В1,мг	В2,мг	А,мкг. Рети. кв.	РР, мг.	С,мг.	На,мг	К,мг.	Са,мг	Мг,мг	Р,мг.	Е,мг.	І,мг.	Se,мг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак	259	Макаронны отварные с сыром	170	9	7,7	26,5	336	0,06	0,06	38,15	1,22	0,00	273,00	65,00	177,00	12,00	113,00	1,00	23,50	2,20		
	457	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
	111	Рагон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
		Итого завтрак:		10,70	8,38	46,08	426,40	0,08	0,07	38,45	1,31	0,00	274,00	86,00	247,60	22,60	137,40	2,22	23,50	2,20		
Обед	128	Борщ с картофелем	200	1,83	5	10,65	60	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00		
	377	Пюре картофельное	150	4,77	12,15	22,66	161	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00		
	312,00	Рыба запеченная под соусом	90/20	10,4	6,5	10,7	180	0,07	0,09	265,79	1,83	0,00	176,00	245,00	39,00	26,00	155,00	0,00	100,30	16,00		
	54-длн-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед:		19,19	24,09	62,33	482,10	0,30	0,10	318,59	1,92	29,37	177,00	266,00	205,37	92,40	339,78	4,23	100,30	16,00		
		Итого за день:		29,89	32,47	108,41	908,50	0,38	0,17	357,04	3,23	29,37	451,00	352,00	452,97	115,00	477,18	6,45	123,80	18,20		

Прием пищи	№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества																
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ыд, г	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	РР, мг	С, мг	Над, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	Л, мг	Се, мкг							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Завтрак	260	Капша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,6	3,10							
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80							
	111	Рагон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00							
		Итого завтрак:		9,40	8,70	47,50	370,40	0,05	0,13	13,29	3,44	2,00	377,00	400,00	296,60	85,60	309,40	2,22	9,00	4,90							
Обед	213	Суп картофельный с клецками	200/50	3,64	4,88	18,68	123,36	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0							
	256	Макаронны отварные	150	6,78	0,81	34,84	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00							
	411	Клецки крупяные	80	17,16	17,38	7,37	126,58	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	34,00	28,00	0,00	0,00	0,00							
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00							
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00							
		Итого обед:		29,78	23,47	79,19	515,54	0,30	1,05	144,75	0,09	61,29	21,80	118,54	121,32	79,97	181,11	4,02	0,00	0,00							
		Итого за День:		39,18	32,17	126,69	885,94	0,35	1,18	158,04	3,53	63,29	398,80	518,54	417,92	165,57	490,51	6,24	9,00	4,90							

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества																
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г	Энергос. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Рети.	РР, мг.	С, мг.	На, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	FE, мг.	И, мг.	Se, мкг.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Завтрак	279	Запеканка творожная со сгущ. молоком	75/10	23.85	11.55	22.5	357	0.06	0.3	51.11	4.90	0.00	181.00	159.00	223.00	32.00	291.00	0.00	28.90	39.00							
	457	чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0.00	0.01	0.30	0.09	0.00	1.00	21.00	66.00	4.00	7.00	1.00	0.00	0.00							
	111	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.60	17.40	0.22	0.00	0.00							
		Итого завтрак:		25.65	11.85	41.60	447.40	0.02	0.01	0.30	4.99	0.00	182.00	180.00	293.60	42.60	315.40	1.22	28.90	39.00							
Обед	24	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	7.29	5.7	16.99	118.8	0.15	0.2	4.95	0.1	12.34	0.2	0.01	31.9	40.01	129.96	1.61	0	0							
	177	Рагу из овощей	150	2.8	6.4	21	127.5	0.07	0.08	309.35	1.43	11.00	169.00	428.00	63.00	29.00	69.00	0.00	27.40	0.60							
	372	Биточек припущенный из кур	50	18	16.2	10	94.28	1.03	0.1720	0.00	10.80	1.94	570.60	262.80	32.40	70.20	177.30	1.98	0.00	0.00							
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0.00	0.01	0.30	0.09	0.00	1.00	21.00	66.00	4.00	7.00	1.00	0.00	0.00							
	Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	54.3	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	7.50	31.80	0.93	0.00	0.00							
		Итого обед:		30.29	28.70	66.29	421.68	1.28	0.46	314.60	12.42	25.28	740.80	711.81	200.20	150.71	415.06	5.52	27.40	8.43							
		Итого за день:		55.94	40.55	107.89	869.08	1.30	0.47	314.90	17.41	25.28	922.80	891.81	493.80	193.31	730.46	6.74	56.30	47.43							

Примем пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества					Витамины и минеральные вещества														
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	FE, мг	I, мг	Se, мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
								День 8														
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30		
	111	Битон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
		итого завтрак:		17,90	23,10	26,80	392,40	0,20	0,53	475,97	2,14	146,70	71,80	540,10	176,32	40,60	147,40	1,22	11,70	2,30		
Обед	128	Борщ с картофелем	200	1,83	5	10,65	60	0,05	0,00	0,00	0,00	10,68	0,00	0,00	49,73	26,13	54,60	1,23	0,00	0,00		
	325	Азу по-татарски	240	13,3	12,7	4	325,5	0,196	10,64	33,60	0,84	47,60	61,60	249,20	3,36	55,00	34,00	0,00	0,00	0,00		
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00		
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
			итого обед:		17,33	18,10	32,95	466,60	0,28	10,65	33,90	0,93	58,28	62,60	270,20	125,99	92,63	127,40	3,16	0,00	0,00	
		Итого за день:		35,23	41,20	59,75	859,00	0,48	11,18	509,87	3,07	204,98	134,40	810,30	302,31	133,23	274,80	4,38	11,70	2,30		

Возрастная категория: 12+
Характеристика питающихся: Без особенностей

Прим пищи	№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Энергичес. калории	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг.	С, мг.	На, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Е, мг.	Л, мг.	Се, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
								День 9													
Завтрак	366	Птица отварная	80	15,1	10	0,2	154	0,05	0,00	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00	
	256	Макаронны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
			Итого завтрак:		25,05	17,65	53,15	478,90	0,16	0,13	82,79	0,91	3,09	38,00	184,00	207,07	60,82	259,01	3,14	9,00	1,80
Обед	144	Суп картофельный с бобовыми	200	2,3	4,25	15,125	92,6	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	357	Оладьи из печени по-кушневски	90	17	5	14	173	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	377	Пюре картофельное	150	4,77	12,15	22,66	161	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00	
	54-2дн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	54,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		Итого обед:		26,27	21,80	70,09	507,70	0,54	0,01	122,80	0,09	25,30	1,00	21,00	173,72	95,57	356,36	7,83	0,00	0,00	
		Итого за день:		51,32	39,45	123,24	986,60	0,70	0,14	205,59	1,00	28,39	39,00	205,00	380,79	156,39	615,37	10,97	9,00	1,80	

