

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей
имени Героя России Горшкова Д.Е.»



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся с 12 лет и старше
МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»
на 2024-2025 учебный год**

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

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Итого завтрак:		500,000	29,073	34,930	49,190	626,980	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1,600	10,100	9,600	136,000	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,300	4,250	15,125	108,000	144
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	21,150	50,410	477,500	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,060	36,440	124,615	950,200	
	Полдник							
	Вафли	г	150	2,52	2,97	69,57	315	588
	Сок абрикосовый	г	200	1,00	0,20	0,20	92,000	518
	Итого полдник:		350,000	3,520	3,170	69,770	407,000	

Итого за день:				62,653	74,540	243,575	1 984,180	
2 день	Завтрак							2 день
	Кнели рыбные припущенные	г	100	13,590	1,410	5,540	89,710	334
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	2,250	0,870	15,420	78,600	112
	Итого завтрак:		610,000	21,370	16,980	67,910	512,310	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,890	0,100	2,490	13,940	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,19	186,670	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,50	0,00	27,00	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	28,82	25,14	110,61	728,81	
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом	г	150	9,255	4,275	102,24	484,95	540
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:	г	350,000	15,055	9,275	110,240	584,950	
	Итого за день:		65,245	51,395	288,760	1 826,070		
3 день	Завтрак							3 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,200	12,500	7,500	147,000	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		520,000	38,120	49,320	80,390	906,450	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Азу	г	280	22,44	25,2	28,680	422,04	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	30,450	43,700	86,830	854,420	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Кефир	г	200	5,800	5,000	8,000	100,000	516
	Итого полдник:		350,000	14,800	12,950	99,500	575,050	
	Итого за день:			83,370	105,970	266,720	2 335,920	
4 день	Завтрак							4 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,720	12,860	37,120	299,000	258
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Какао с молоком	г	200	3,600	3,300	25,000	144,000	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		585,000	24,920	30,460	79,820	697,000	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	69
	Суп с крупой	г	250	1,600	5,080	17,050	120,300	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,230	42,330	103,070	931,970	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Компот из изюма	г	200	0,30	0,01	17,50	72,000	512
	Итого полдник:		350,000	12,050	12,010	102,250	567,000	
	Итого за день:			71,200	84,800	285,140	2 195,970	
5 день	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	100	17,160	17,380	7,370	253,150	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	6,79	6,79	34,85	174	291
	Чай с джемом	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		600,000	25,950	25,050	78,000	587,550	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,940	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	280	23,800	23,240	11,200	350,000	372
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	35,980	26,740	77,570	698,440	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	150	12,75	7	88,25	467,5	570
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		350,000	22,750	13,400	105,250	641,500	
	Итого за день:			84,680	65,190	260,820	1 927,490	
6 день	Завтрак							6 день
	Котлета из птицы припущенная	г	100	14,85	10,60	9,19	186,68	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	180	5,5	8,1	37,6	251,1	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с сахаром	г	200	0,10	0,00	15,00	60,00	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,80	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,400	0,400	9,800	47,000	112
	Итого завтрак:		620,000	23,150	28,220	87,070	698,180	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	23,57	16,29	0,57	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	35,38	37,51	103,81	895,44	

	Полдник							
	Коржик молочный	г	150	10,25	18,25	98,25	587,5	579
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
	Итого полдник:		350,000	10,750	18,250	98,250	642,500	
	Итого за день:			69,280	83,980	289,130	2 236,120	
7 день	Завтрак							7 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,730	4,590	324,980	301
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Бутерброд с джемом или повидлом	г	35/5/20	1,700	4,300	32,600	176,000	95
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		500,000	19,773	31,230	59,890	599,980	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	100	1,100	6,100	3,700	65,000	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	280	21,280	26,390	62,910	595,900	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	28,670	40,380	125,890	998,100	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	150	15	7,075	92,5	491,75	541
	Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
	Итого полдник:		350,000	15,300	7,085	110,000	563,750	
	Итого за день:			63,743	78,695	295,780	2 161,830	
8 день	Завтрак							8 день
	Каша "Дружба"	г	200	5,240	11,660	25,060	226,200	260
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,900	4,500	9,800	111,000	83
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1,4	1,2	11,4	63	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	112
	Итого завтрак:		500,000	14,940	17,660	56,560	447,200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	100	1,290	10,760	6,770	129,480	76

	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,540	6,500	8,100	99,200	142
	Шницель из курицы припущенный	г	100	14,85	10,56	9,20	186,670	412
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	26,24	36,78	81,37	758,65	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	150	10,500	20,750	83,750	565,000	565
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Итого полдник:		350,000	20,500	27,150	100,750	739,000	
	Итого за день:			61,680	81,590	238,680	1 944,850	
9 день	Завтрак							9 день
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,900	0,200	8,100	43,000	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,600	22,000	4,200	297,000	367
	Рагу из овощей	г	180	3,360	8,600	13,670	144,720	195
	Чай с джемом	г	200	1,000	0,000	15,000	60,000	458*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		620,000	27,360	31,380	51,250	597,120	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	100	1,100	0,150	3,780	23,900	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,670	4,400	15,270	115,500	143
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9,360	5,060	4,430	100,670	343
	Картофель отварной	г	180	3,420	8,820	22,860	183,600	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,500	0,000	27,000	110,000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	21,530	19,370	93,820	640,370	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	150	9	7,95	91,5	475,05	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
	Итого полдник:		350,000	9,700	8,250	114,300	572,050	
	Итого за день:			58,590	59,000	259,370	1 809,540	

10 день	Завтрак							10 день
	Запеканка из творога	г	200	31,920	33,520	31,790	565,250	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,150	6,200	1,850	65,000	105
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,800	0,600	25,200	115,200	112
	Итого завтрак:		550,000	38,970	44,200	94,120	941,850	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	100	1	10,16	3,49	109,56	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,300	13,400	4,100	234,000	403
	Рис отварной	г	180	4,43	7,32	40,57	245,52	414
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,000	41,110	34,300	112,040	923,580	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	150,000	11,750	12,000	84,750	495,000	563
	Сок абрикосовый	г	200	0,500	0,000	0,000	55,000	518
	Итого полдник:		350,000	12,250	12,000	84,750	550,000	
	Итого за день:			92,330	90,500	290,910	2 415,430	
11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	г	100	0,800	0,080	2,490	13,900	106
	Зразы из говядины	г	100	11,580	11,000	16,030	211,000	376
	Картофельное пюре	г	180	3,780	7,920	19,620	165,600	429
	Чай с лимоном	г	200	0,100	0,000	15,200	61,000	459*
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	600,000	17,760	19,580	63,620	503,900	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	100	1,490	1,890	2,640	33,370	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,820	5,000	10,650	95,000	128
	Печень говяжья по-строгановски	г	110	18,000	13,800	4,300	213,000	398

	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,360	20,520	41,400	387,600	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,50	0,20	22,20	93,000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		890,000	34,650	42,350	101,670	928,670	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	150	8,7	9,255	52,5	327	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,300	0,100	17,200	71,000	511
	Итого полдник:		350,000	9,000	9,355	69,700	398,000	
	Итого за день:			61,410	71,285	234,990	1 830,570	
12 день	Завтрак							12 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	250	10,700	17,650	39,400	359,300	247
	Бутерброт с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,200	2,700	15,900	79,000	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	112
	Итого завтрак:		550,000	21,400	30,050	72,700	629,300	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	100	1	10,16	3,49	109,56	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	180	5,5	8,1	37,6	251,1	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880,00	26,68	34,70	108,97	862,16	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	150	10,25	18,25	98,25	597,5	579
	Сок яблочный	г	200	1,000	0,200	0,200	92,000	518
	Итого полдник:		350,000	11,250	18,450	98,450	689,500	
	Итого за день:			59,330	83,200	280,120	2 180,960	

За две недели в день

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	69,459	77,512	269,500	2 070,744
Не менее	54	55,2	229,8	1632