

«Согласовано»  
Директор МКОУ «ЦО 24»



*M. Yu. Molodtsova*  
М.Ю. Молодцова

«Утверждаю»  
ИП Кафлягулин



*A. A. Kaflyagin*  
А.А. Кафлягулин

30.08.2024г.

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в  
общеобразовательных организациях г. Новомосковска Тульской обл.**

**на 2024-2025 учебный год**

**1-4 классов, многодетные и обедов за родительский счет**

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-4 классов и обедов за родительский счет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Номер рецептуры или
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>						<b>1 день</b>
	Каша вязкая молочная овсяная	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	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
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Помидор свежий	г 80	0,880	0,160	3,040	19,200	148
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г 250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Котлеты куриные	г 100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Рис отварной	г 180	4,800	3,120	42,000	218,400	241
	Компот из кураги	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>52,188</b>	<b>40,828</b>	<b>103,370</b>	<b>995,720</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,80	5,30	9,10	107,000	469
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,00</b>	<b>8,20</b>	<b>31,30</b>	<b>246,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г 1 624,000</b>	<b>77,688</b>	<b>68,928</b>	<b>196,070</b>	<b>1 736,020</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	г 100	4,900	9,300	7,400	133,000	56
	Суп гороховый с курицей	г 250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
	Биточки из говядины	г 100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Каша гречневая рассыпчатая	г 180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из изюма	г 200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	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
	<b>Итого обед:</b>	<b>г 880</b>	<b>48,55</b>	<b>43,69</b>	<b>126,03</b>	<b>1 113,050</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г 230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 636,000</b>	<b>83,443</b>	<b>63,815</b>	<b>216,032</b>	<b>1 797,650</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217

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
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	г	100	1,670	5,000	5,000	73,480	2
Суп с крупой (гречневый) с курицей	г	250	14,25	9,5	9,8	132,875	114
Сосиски	г	100	13,9	17,368	0,000	280,56	395
Макаронны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>910</b>	<b>43,33</b>	<b>36,758</b>	<b>112,640</b>	<b>977,995</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка Веснушка	г	100	3,03	8,33	17,75	310,5	541
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>13,03</b>	<b>14,730</b>	<b>34,750</b>	<b>484,500</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 732,000</b>	<b>64,420</b>	<b>66,068</b>	<b>210,200</b>	<b>1 937,505</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Чай с лимоном и сахаром	г	200	0,200	0,100	6,600	27,900	54-3гн
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
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>780</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным маслом	г	100	1,670	6,179	6,680	88,176	47
Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2,125	5,531	14,75	229,63	149
Плов из говядины	г	280	21,168	20,832	55,104	492,8	370
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>29,043</b>	<b>33,482</b>	<b>117,114</b>	<b>1 001,306</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из свежих плодов	г	200	0,50	0,00	23,10	96,000	507
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,270</b>	<b>1,410</b>	<b>45,600</b>	<b>205,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 890,000</b>	<b>50,113</b>	<b>58,332</b>	<b>205,634</b>	<b>1 677,206</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Макаронны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоком и курагой	г	80	1,386	6,505	11,09	108,77	14
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	27,362	22,612	15,85	259,875	126
Жаркое по домашнему	г	240	24,07	22,51	20,66	381,5	369
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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

	<b>Итого обед:</b>		<b>820</b>	<b>56,998</b>	<b>52,867</b>	<b>86,380</b>	<b>934,845</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 564,000</b>	<b>77,498</b>	<b>71,087</b>	<b>171,360</b>	<b>1 631,645</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная кукуруз	г	180	5,3	5,6	33	204	233
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>563,000</b>	<b>12,060</b>	<b>16,880</b>	<b>80,010</b>	<b>519,580</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>28,76</b>	<b>22,31</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,17</b>	<b>15,58</b>	<b>35,75</b>	<b>336,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 543,000</b>	<b>51,990</b>	<b>54,770</b>	<b>222,370</b>	<b>1 609,280</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1,000	5,177	3,000	73,480	18
	Рассольник "Ленинградский" с кур.	г	250	22,43	18,61	17,04	327	133
	Шницель куриный	г	100	19,998	17,998	11,110	284,420	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10,260	9,360	44,400	303,600	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Батончик вафельный	г	40	2,400	11,200	22,400	200,000	пром.
	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
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>920</b>	<b>60,168</b>	<b>63,285</b>	<b>128,130</b>	<b>1 335,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 692,000</b>	<b>77,178</b>	<b>77,425</b>	<b>240,710</b>	<b>2 043,700</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	1,066	4,932	4,932	97,309	31
Суп с фрикадельками	г	250	2,125	5,531	14,75	229,63	149
Сосиски	г	100	13,9	17,368	0,000	280,56	395
Макароньы отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
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
<b>Итого обед:</b>	г	<b>860</b>	<b>28,051</b>	<b>29,881</b>	<b>93,302</b>	<b>966,079</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 604,000</b>	<b>63,011</b>	<b>50,921</b>	<b>187,982</b>	<b>1 674,279</b>	
9 день	<b>Завтрак</b>						
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	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
Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	г	80	0,879	1,160	2,252	19,200	148
Борщ с капустой и картофелем с курицей	г	250	27,362	22,612	15,85	259,875	126
Запеканка картофельная с мясом	г	280	25,806	29,628	29,733	572,03	377
Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000	501
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
<b>Итого обед:</b>		<b>860</b>	<b>58,127</b>	<b>54,740</b>	<b>100,915</b>	<b>1 097,805</b>	
<b>Полдник</b>							
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>17,830</b>	<b>14,400</b>	<b>73,500</b>	<b>504,000</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 656,000</b>	<b>96,257</b>	<b>94,920</b>	<b>230,195</b>	<b>2 072,205</b>	
10 день	<b>Завтрак</b>						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароньы 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	Пром.
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты с морковью	г	100	1,453	6,012	8,419	94,188	1
Суп гороховый с курицей	г	250	11,313	6,575	14,600	163,750	144
Плов с говядиной	г	240	18,144	17,856	47,232	422,4	370
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>840</b>	<b>34,990</b>	<b>31,383</b>	<b>110,831</b>	<b>871,038</b>	
<b>Полдник</b>							
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	22,80	97,000	519
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582

	<b>Итого за полдник:</b>	г	230	2,900	3,200	45,000	236,500	
	<b>Итого за день:</b>		1 690,000	64,840	54,813	217,661	1 655,638	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		563	6,460	12,080	71,010	470,010	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	80	0,533	0,08	1,52	8,8	148
	Щи из свежей капусты с курицей	г	250	9,375	6,375	3,800	170,000	106
	Котлета из говядины		100	17,800	17,500	9,152	286,000	381
	Макаронны отварные	г	180	6,78	0,81	34,84	173,880	256
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	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
	<b>Итого обед:</b>		860	38,168	25,705	93,792	845,380	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
	<b>Итого за день:</b>		1 653,000	46,998	39,195	197,002	1 465,190	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	554,000	19,900	25,980	58,080	476,400	
	<b>Обед</b>							
	Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
	Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Бефстроганов из отварной говя	г	100	15	13	5,000	202	326
	Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
	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
	<b>Итого обед:</b>		760,00	33,65	30,20	86,75	745,20	
	<b>Полдник</b>							
	Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	<b>Итого за полдник:</b>	г	230	8,35	8,24	28,00	220,40	
	<b>Итого за день:</b>		1 544,000	61,900	64,420	172,830	1 442,000	