

«Согласовано»  
Директор МБОУ «СОШ № 11»



«Утверждаю»  
ИИ Кафьятулин А.А.  
ИИ Кафьятулин  
13.01.2025г.



Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся в  
общеобразовательных организациях г. Донского Тульской обл.  
на 2025 учебный год

обеды за счет родительских средств

2015 год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся платные обеды

| День   | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность, ккал | Номер рецептур ы или технологической карты |
|--------|------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------------|--------------------------------------------|
|        |                                          |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                               |                                            |
| 1 день | <b>Обед</b>                              |           |                  |        |          |                               | 1 день                                     |
|        | Салат из капусты с огурцами и помидорами | г 80      | 1,173            | 0,213  | 4,053    | 25,600                        | 5                                          |
|        | Рассольник "Ленинградский" на м/б        | г 250     | 22,430           | 18,610 | 17,040   | 327,000                       | 133                                        |
|        | Плов из отварной птицы                   | г 280     | 17,220           | 11,670 | 35,000   | 411,250                       | 406                                        |
|        | 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>                       | г 860     | 44,903           | 31,433 | 86,273   | 910,550                       |                                            |
| 2 день | <b>Обед</b>                              |           |                  |        |          |                               |                                            |
|        | Салат из свеклы отварной с чесноком      | г 80      | 1,200            | 6,464  | 6,800    | 104,800                       | 59                                         |
|        | Суп гороховый на м/б                     | 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 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 860     | 44,653           | 40,839 | 115,532  | 1048,850                      |                                            |
| 3 день | <b>Обед</b>                              |           |                  |        |          |                               |                                            |
|        | Овощи свежие (огурцы или помидоры)       | г 60      | 0,660            | 0,120  | 2,280    | 14,400                        | 148                                        |
|        | Суп с крупой (гречневый) на к/б          | г 250     | 14,250           | 9,500  | 9,800    | 172,875                       | 114                                        |
|        | Птица в соусе с томатом                  | г 100     | 13,600           | 13,500 | 4,100    | 192,000                       | 405                                        |
|        | Макароны отварные                        | г 180     | 6,780            | 0,810  | 34,840   | 173,880                       | 256                                        |
|        | Сок                                      | г 200     | 1,000            | 0,200  | 20,200   | 86,000                        | 501                                        |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | г 40      | 2,640            | 0,480  | 13,600   | 72,400                        | 110                                        |
|        | Батон нарезной                           | г 40      | 6,000            | 2,320  | 41,120   | 104,800                       | 111                                        |
|        | <b>Итого обед:</b>                       | г 870     | 44,930           | 26,930 | 125,940  | 816,355                       |                                            |
| 4 день | <b>Обед</b>                              |           |                  |        |          |                               |                                            |
|        | Винегрет с растительным маслом           | г 80      | 1,340            | 4,940  | 5,340    | 70,400                        | 47                                         |
|        | Суп картофельный с фрикадельками         | г 250     | 2,125            | 5,531  | 14,750   | 229,630                       | 149                                        |
|        | Плов из говядины                         | г 240     | 18,144           | 18,856 | 47,232   | 422,400                       | 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 820     | 25,689           | 30,267 | 107,902  | 913,130                       |                                            |
| 5 день | <b>Обед</b>                              |           |                  |        |          |                               |                                            |
|        | Салат из моркови с яблоками и курагой    | г 80      | 1,040            | 4,880  | 7,840    | 79,200                        | 23                                         |
|        | Борщ с капустой и картофелем на м/б      | г 250     | 8,540            | 10,000 | 13,313   | 150,000                       | 95                                         |
|        | Жаркое по домашнему                      | г 280     | 28,082           | 26,262 | 24,103   | 445,084                       | 369                                        |
|        | 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 | 40            | 6,000         | 2,320         | 41,120         | 104,800         | 111 |
|                | <b>Итого обед:</b>                                      |   | <b>890</b>    | <b>47,002</b> | <b>44,242</b> | <b>118,276</b> | <b>929,484</b>  |     |
| <b>6 день</b>  | <b>Обед</b>                                             |   |               |               |               |                |                 |     |
|                | Овощи свежие (огурцы или помидоры)                      | г | 60            | 0,660         | 0,120         | 2,280          | 14,400          | 148 |
|                | Рассольник "Ленинградский" на м/б                       | г | 250           | 22,430        | 18,610        | 17,040         | 327,000         | 133 |
|                | Шницель куриный                                         | г | 100           | 20,000        | 18,000        | 11,111         | 284,440         | 372 |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                              | г | 180           | 10,260        | 9,360         | 44,400         | 303,600         | 202 |
|                | 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>840,00</b> | <b>58,230</b> | <b>47,030</b> | <b>124,311</b> | <b>1158,140</b> |     |
| <b>7 день</b>  | <b>Обед</b>                                             |   |               |               |               |                |                 |     |
|                | Салат из свеклы с соленым огурцом                       | г | 80            | 1,067         | 4,934         | 4,934          | 97,340          | 31  |
|                | Суп картофельный с фрикадельками                        | г | 250           | 2,125         | 5,531         | 14,750         | 229,630         | 149 |
|                | Биточки из говядины                                     |   | 100           | 17,800        | 17,500        | 9,152          | 286,000         | 381 |
|                | Макароны отварные                                       | г | 180           | 6,780         | 0,810         | 34,840         | 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>31,952</b> | <b>30,015</b> | <b>102,456</b> | <b>971,550</b>  |     |
| <b>8 день</b>  | <b>Обед</b>                                             |   |               |               |               |                |                 |     |
|                | Салат овощной с зеленым горошком                        | г | 80            | 2,240         | 5,670         | 7,280          | 88,800          | 69  |
|                | Борщ с капустой и картофелем на м/б                     | г | 250           | 8,540         | 10,000        | 13,313         | 150,000         | 95  |
|                | Рагу из кур                                             | г | 240           | 25,200        | 22,800        | 27,360         | 382,800         | 376 |
|                | Компот из свежих плодов или ягод                        | г | 200           | 0,300         | 0,100         | 17,200         | 86,500          | 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 |
|                | <b>Итого обед:</b>                                      | г | <b>820</b>    | <b>39,760</b> | <b>39,510</b> | <b>85,633</b>  | <b>814,800</b>  |     |
| <b>9 день</b>  | <b>Обед</b>                                             |   |               |               |               |                |                 |     |
|                | Салат из белокачанной капусты с морковью                | г | 80            | 1,160         | 4,800         | 6,720          | 75,200          | 1   |
|                | Суп гороховый на м/б                                    | г | 250           | 11,313        | 6,575         | 14,600         | 163,750         | 144 |
|                | Биточки из кур                                          | г | 100           | 20,000        | 18,000        | 11,111         | 284,440         | 372 |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                              | г | 180           | 10,260        | 9,360         | 44,400         | 303,600         | 202 |
|                | 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>                                      |   | <b>860</b>    | <b>46,813</b> | <b>39,675</b> | <b>117,411</b> | <b>1017,690</b> |     |
| <b>10 день</b> | <b>Обед</b>                                             |   |               |               |               |                |                 |     |
|                | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | г | 80            | 1,400         | 4,950         | 7,400          | 80,000          | 42  |
|                | Щи из свежей капусты на к/б                             | г | 250           | 9,375         | 6,375         | 3,800          | 170,000         | 106 |
|                | Птица в соусе с томатом                                 | г | 100           | 13,600        | 13,500        | 4,100          | 192,000         | 405 |
|                | Макароны отварные                                       | г | 180           | 6,780         | 0,810         | 34,840         | 173,880         | 256 |
|                | Компот из изюма                                         | г | 200           | 0,800         | 0,010         | 30,000         | 120,000         | 494 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                    | г | 40            | 2,640         | 0,480         | 13,600         | 72,400          | 110 |
|                | Батон нарезной                                          | г | 40            | 6,000         | 2,320         | 41,120         | 104,800         | 111 |
|                | <b>Итого обед:</b>                                      |   | <b>890</b>    | <b>40,595</b> | <b>28,445</b> | <b>134,860</b> | <b>913,080</b>  |     |