

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 27 (МКОУ ООШ № 27)
301645, Тульская обл., Узловский р-н, д. Прилесье, д. 81
т. 8 (48731) 9-22-30, e-mail: school27.uzl@tularegion.org

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ ООШ № 27

И.Е. Рысляева
Приказ от 01.09.2022 № 1/1-д

ПРИМЕРНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

с 7 до 11 лет

на 2022 – 2023 учебный год

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
1 день Завтрак				
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,30
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,70	0,10
Пром.	Батон нарезной	30	2,30	0,90
пром.	мандарин	134	0,80	0,20
54-1о-2020	омлет натуральный	160	13,50	19,20
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90
	Итого за завтрак	560	22,30	30,60

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
2 день Завтрак				
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	220	6,8	7,40
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5,2	3,90
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
пром.	Банан	200	2	0,70
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	34	7	8,90
	итого за завтрак	684	23,3	21,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры
		г	г	г
3 день Завтрак				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1	3,60

54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,70
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
54-21м-2020	Курица отварная	130	28,9	2,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00
	итого за завтрак	590	35,6	12,40

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
4 день Завтрак				
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,30
54-16к-2020	Каша" Дружба"	220	5,5	6,50
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	85	0,5	2,80
пром.	Апельсин	190	2	0,70
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,20	0,00
	итого за завтрак	735	10,6	18,20

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
5 день Завтрак				
94	Салат Мозайка	60	1,6	3,90
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	15,2	21,60
пром.	Батон натуральный	30	2,3	0,90
пром.	Груша	154	2	0,70
пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0,00
54-4гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00

	итого за завтрак	649	21,4	27,10
--	-------------------------	------------	-------------	--------------

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г

6 день Завтрак

53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,30
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,10
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
пром.	Зефир	50	0,4	0,10
334	Кнели рыбные припущенные	120	13,6	1,40
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,00
	итого за завтрак	470	17,2	9,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г

7 день Завтрак

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,90
54-4соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,20
пром	Батон нарезной	30	2,3	0,90
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,10
	итого за завтрак	480	21	19,10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г

8 день Завтрак

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,20
54-5м-2020	Котлета из курицы	120	17,2	3,90
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,80
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00
	итого за завтрак	560	24,2	9,80

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
9 день Завтрак				
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,10
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00
пром.	Пряник	67	2,1	1,60
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,50
	итого за завтрак	516	22,5	24,10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры
		г	г	г
10 день Завтрак				
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,90
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,80
пром.	Мандарин	136	0,8	0,20
пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,90

54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00
	итого за завтрак	616	20,1	21,80

Углево	скакая
г	ккал
0,10	66,10
3,50	22,10
15,40	78,50
7,50	35,00
3,50	240,50
11,20	86,00
41,20	528,20

углевод	энергетическая ценность
г	ккал
24,60	192,70
13,70	110,50
15,40	78,50
27,30	122,90
0,00	107,50
81,00	528,20

Углево	ическая
г	ккал
6,10	60,90

26,00	167,80
15,40	78,50
1,00	139,30
6,40	26,80
54,90	473,30

Углево	еская
г	ккал

0,10	66,10
26,40	185,80
15,40	78,50
19,30	103,70
27,30	122,90
6,40	26,800
94,90	583,80

Углево	еская
г	ккал

5,60	63,80
3,90	270,60
15,40	78,50
27,30	122,90
18,00	72,40
6,60	27,20

76,80	635,40
--------------	---------------

Углево еская	
г	ккал
0,10	66,10
2,30	12,80
15,40	78,50
39,90	161,70
5,50	89,00
5,20	21,40
78,20	429,50

Углево еская	
г	ккал
43,20	329,40
3,30	93,00
15,40	78,50
7,30	30,70
69,20	531,60

Углево еская	
г	ккал

12,90	56,80
12,00	151,80
36,40	203,50
15,40	78,50
6,40	26,80
83,10	517,40

Углево		еская
г	ккал	
2,30	12,80	
3,20	225,50	
26,30	128,10	
15,40	78,50	
12,50	100,40	
59,70	545,30	

Углево		еская
г	ккал	
0,00	107,50	
40,80	307,60	
7,50	35,00	
15,40	78,50	

19,80	81,00
83,50	609,60