

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 11 до 18 лет
на 2022 – 2023 учебный год**

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1 день Завтрак						
Пром.	Батон нарезной	23,3	2,30	0,90	15,40	78,50
54-1о-2020	омлет натуральный	160	13,50	19,20	3,50	240,50
54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
	Итого за завтрак	383,33	19,70	23,00	30,10	405,00

№рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	углеводы	энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
2 день Завтрак						
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	220	6,8	7,40	24,60	192,70
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5,2	3,90	13,70	110,50

пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
	итого за завтрак	443,3	14,3	12,20	53,70	381,70

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
3 день Завтрак						
54-26г-2020	Рис с овощами	180	3,2	5,70	26,00	167,80
пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
54-21м-2020	Курица отварная	60	28,9	2,20	1,00	139,30
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,40	26,80
	итого за завтрак	463,3	34,6	8,80	48,80	412,40

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г				

		г	г	г	г	ккал
4день Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,30	0,10	66,10
54-16к-2020	Каша" Дружба"	220	5,5	6,50	26,40	185,80
пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,80	19,30	103,70
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,800
	итого за завтрак	483,3	8,6	17,50	67,60	460,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
5день Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	160	15,2	21,60	3,90	270,60
пром.	Батон натуральный	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50

пром.	Джем из абрикосов	25	0,1	0,00	18,00	72,40
54-4ГН-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,00	6,60	27,20
	итого за завтрак	408,3	17,8	22,50	66,40	448,70

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
бдень Завтрак						
пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
334	Кнели рыбные припущенные	70	13,6	1,40	5,50	89,00
54-4ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	5,20	21,40
	итого за завтрак	293,3	16	2,30	28,40	188,90

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

7день Завтрак						
222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,90	43,20	329,40
пром	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,10	7,30	30,70
	итого за завтрак	423,3	19,5	10,90	65,90	438,60

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
8день Завтрак						
54-5м-2020	Котлета из курицы	65	17,2	3,90	12,00	151,80
54-6г-2020	Рис отварной	160	3,6	4,80	36,40	203,50
пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	6,40	26,80
	итого за завтрак	448,3	23,3	9,60	70,20	460,60

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г				Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		
9 день Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00	3,20	225,50
пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4,7	3,50	12,50	100,40
	итого за завтрак	373,3	19,7	22,40	31,10	404,40

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций, г				Энергетическая ценность ккал
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		
10 день Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	23	7	8,90	0,00	107,50
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	9,5	11,80	40,80	307,60

пром.	Батон нарезной	23,3	2,3	0,90	15,40	78,50
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,00	19,80	81,00
	итого за завтрак	466,3	19,3	21,60	97,60	574,60