

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ревякинская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области

УТВЕРЖДАЮ  
(приказ от 24.08.2024 г. № )  
Директор МОУ «Ревякинская  
средняя школа»:

М.Н. Федотова



**Примерное двухнедельное цикличное меню  
для обучающихся 7 - 11 лет  
(завтраки)**

**на 2024 – 2025 учебный год**

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|-------------|--------------------|-------|-------|------|----------|----------------------------|
|             |                    | г     | г     | г    | г        | ккал                       |

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                              |                |               |               |               |                |
|-------------------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 212                     | Каша вязкая молочная овсяная | 180            | 7,400         | 8,000         | 28,000        | 212,800        |
| 465                     | Кофейный напиток с молоком   | 200            | 2,800         | 2,500         | 13,600        | 88,000         |
| 63                      | Бутерброд с сыром            | 40             | 6,900         | 9,000         | 10,000        | 149,000        |
| 82                      | Яблоко                       | 100            | 0,400         | 0,400         | 9,800         | 44,000         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                              | <b>520,000</b> | <b>17,500</b> | <b>19,900</b> | <b>61,400</b> | <b>493,800</b> |

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                               |                |               |               |               |                |
|-------------------------|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 279                     | Запеканка из творога с джемом | 170            | 24,000        | 11,550        | 35,500        | 343,400        |
| 459                     | Чай с лимоном                 | 200            | 0,300         | 0,100         | 9,500         | 40,000         |
| 111                     | Батон нарезной                | 30             | 2,250         | 0,870         | 15,400        | 78,600         |
| 82                      | Мандарин                      | 100            | 0,800         | 0,200         | 7,500         | 38,000         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | <b>500,000</b> | <b>27,350</b> | <b>12,720</b> | <b>67,900</b> | <b>500,000</b> |

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                     |                |               |               |               |                |
|-------------------------|---------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 217                     | Каша рисовая вязкая | 180            | 5,200         | 5,700         | 32,400        | 208,430        |
| 462                     | Какао с молоком     | 200            | 3,300         | 2,900         | 13,800        | 94,000         |
| 111                     | Батон нарезной      | 20             | 1,500         | 0,580         | 10,280        | 52,400         |
| 79                      | Масло сливочное     | 10             | 0,080         | 7,200         | 0,130         | 73,180         |
| 82                      | Груша               | 100,000        | 0,400         | 0,300         | 10,300        | 47,000         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                     | <b>510,000</b> | <b>10,480</b> | <b>16,680</b> | <b>66,910</b> | <b>475,010</b> |

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                            |                |               |               |               |                |
|-------------------------|----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 148                     | Огурец свежий              | 60             | 0,400         | 0,600         | 1,140         | 35,600         |
| 268                     | Омлет натуральный          | 150            | 13,000        | 20,000        | 3,200         | 246,000        |
| 111                     | Батон нарезной             | 20             | 1,500         | 0,580         | 10,280        | 52,400         |
| 465                     | Кофейный напиток с молоком | 200            | 2,800         | 2,500         | 13,600        | 88,000         |
| 82                      | Апельсин                   | 100            | 0,900         | 0,200         | 8,100         | 49,200         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>530,000</b> | <b>18,600</b> | <b>23,880</b> | <b>36,320</b> | <b>471,200</b> |

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

|                         |                             |                |               |              |               |                |
|-------------------------|-----------------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| 259                     | Макаронные отварные с сыром | 170            | 10,050        | 8,600        | 26,500        | 336,000        |
| 457                     | Чай с сахаром               | 200            | 0,200         | 0,100        | 9,300         | 38,000         |
| 111                     | Батон нарезной              | 30             | 2,250         | 0,870        | 15,400        | 78,600         |
| 82                      | Яблоко                      | 100            | 0,400         | 0,400        | 9,800         | 44,000         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                             | <b>500,000</b> | <b>12,900</b> | <b>9,970</b> | <b>61,000</b> | <b>496,600</b> |

**Понедельник, 2 неделя**

**Завтрак**

|                         |                            |                |               |               |               |                |
|-------------------------|----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| 260                     | Каша «Дружба»              | 180            | 5,000         | 6,000         | 24,100        | 207,000        |
| 465                     | Кофейный напиток с молоком | 200            | 2,800         | 2,500         | 13,600        | 88,000         |
| 111                     | Батон нарезной             | 30             | 2,250         | 0,870         | 15,400        | 78,600         |
| 54-13                   | Сыр                        | 15             | 3,500         | 4,400         | 0             | 53,700         |
| 82                      | Груша                      | 100            | 0,400         | 0,300         | 10,300        | 47,000         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>525,000</b> | <b>13,950</b> | <b>14,070</b> | <b>63,400</b> | <b>474,300</b> |

Вторник, 2 неделя

Завтрак

|     |                                           |     |        |        |        |         |
|-----|-------------------------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 279 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170 | 25,290 | 13,250 | 33,700 | 357,000 |
| 457 | Чай с сахаром                             | 200 | 0,200  | 0,100  | 9,300  | 38,000  |
| 111 | Батон нарезной                            | 30  | 2,250  | 0,870  | 15,400 | 78,600  |
| 82  | Яблоко                                    | 100 | 0,400  | 0,400  | 9,800  | 44,000  |

Итого за завтрак 500,000 28,140 14,620 68,200 517,600

Среда, 2 неделя

Завтрак

|     |                           |     |        |        |        |         |
|-----|---------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 157 | Кукуруза консервированная | 60  | 1,700  | 2,100  | 21,000 | 40,000  |
| 268 | Омлет натуральный         | 150 | 13,000 | 20,000 | 3,200  | 246,000 |
| 462 | Какао с молоком           | 200 | 3,300  | 2,900  | 13,800 | 94,000  |
| 111 | Батон нарезной            | 20  | 1,500  | 0,580  | 10,280 | 52,400  |
| 82  | Мандарин                  | 100 | 0,800  | 0,200  | 7,500  | 38,000  |

Итого за завтрак 530,000 20,300 25,780 55,780 470,400

Четверг, 2 неделя

Завтрак

|      |                            |     |        |        |        |         |
|------|----------------------------|-----|--------|--------|--------|---------|
| 366  | Птица отварная             | 100 | 16,200 | 12,000 | 0,300  | 174,000 |
| 256  | Макаронны отварные         | 150 | 5,550  | 4,950  | 29,550 | 184,500 |
| 465  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,800  | 2,500  | 13,600 | 88,000  |
| Пром | Батон нарезной             | 20  | 1,500  | 0,580  | 10,280 | 52,400  |
| 82   | Апельсин                   | 100 | 0,900  | 0,200  | 8,100  | 49,200  |

Итого за завтрак 570,000 26,950 20,230 61,830 548,100

Пятница, 2 неделя

Завтрак

|     |                     |     |       |       |        |         |
|-----|---------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
| 217 | Каша рисовая вязкая | 180 | 5,200 | 5,700 | 32,400 | 208,430 |
| 459 | Чай с лимоном       | 200 | 0,300 | 0,100 | 9,500  | 40,000  |
| 79  | Масло сливочное     | 10  | 0,080 | 7,200 | 0,130  | 73,180  |
| 111 | Батон нарезной      | 30  | 2,250 | 0,870 | 15,400 | 78,600  |
| 82  | Банан               | 100 | 1,800 | 0,600 | 22,800 | 96,000  |

Итого за завтрак 520,000 9,630 14,470 80,230 496,210

|                                  | Масса | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------------|-------|-------|-------|----------|----------------------------|
|                                  | г     | г     | г     | г        | ккал                       |
| Средние показатели за<br>завтрак | 520,5 | 18,58 | 17,23 | 62,3     | 494,32                     |