

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 14»
(МКОУ «Центр образования № 14»)
Лесная ул., д. 3, квартал 5-я Пятилетка, г. Узловая, Тульская область, 301610
☎ (48731) 5-78-79
school14.uzl@tularegion.org

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МКОУ «Центр образования №14»
_____ Н. В. Кулешова

**10-ти дневное меню
питания учащихся
МКОУ «Центр образования №14»
5 класса, детей из многодетных семей
на 2023-2024 учебный год**

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся МКОУ «Центр образования №14»

Возрастная категория: 5 класс, дети из многодетных семей

Характеристика питающихся: без особенностей

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

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
Пром	Сосиска отварная	70	8,1	17,7	0,3	135,1
Итого за завтрак		580	16,1	14	71,6	477,7

Вторник, 1 неделя

Завтрак

54-28з-2020	Свекла отварная	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (пикша)	90	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	20,9	16,5	67,1	500,1

Среда, 1 неделя

Завтрак

пром	Сыр (порц)	20	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша рисовая молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-1хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	24,9	14,9	72	521,7

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-12м-2020	Котлета куриная	220	30	8,9	36,5	346,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		540	26,7	12	75,6	517,2

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	60/30	11,9	131	59	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
Итого за завтрак		600	23,7	26	39,4	487,1

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (пикша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	100	3,1	5,3	19,8	139,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Огурец соленый (порц)	30	0,8	0,1	1,7	13
Итого за завтрак		560	13,4	23,4	67,3	532,7

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак		320	34	13,2	58,1	487,4

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-10м-2020	Капуста тушеная	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром	Колбаса отварная	70	10,3	23,8	6,3	196,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Итого за завтрак		500	14,5	15,3	77,5	506,4

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
Пром	Сыр (порцион)	20	25,2	27	0	68,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	23,4	19,9	52,6	483,2