

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГОУ ТО «Долматовская  
школа» *О.В. Кузнецова* 2023 года  
Приказ № *55-с/пд* 2023 года



**Примерное двухнедельное циклическое меню  
ГОУ ТО «Долматовская школа»  
для обучающихся 5 классов и обучающихся 6-9 классов,  
являющихся детьми из многодетных и приёмных семей,  
имеющих трёх и более детей  
(7-11, 12-18 лет)**

Рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

**Понедельник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-1о-2020	Омлет натуральный	200	13,5	19,2	3,5	240,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>19,7</b>	<b>22,0</b>	<b>30,1</b>	<b>405,1</b>

**Вторник, 1 неделя**

**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>14,3</b>	<b>12,2</b>	<b>53,7</b>	<b>381,7</b>

**Среда, 1 неделя**

**Завтрак**

54-26г-2020	Рис с овощами	200	3,2	5,7	26	167,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>5,7</b>	<b>6,6</b>	<b>47,8</b>	<b>273,1</b>

**Четверг, 1 неделя**

**Завтрак**

54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>8,5</b>	<b>50,4</b>	<b>314,5</b>

**Пятница, 1 неделя**

**Завтрак**

54-1о-2020	Омлет натуральный	200	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>17,7</b>	<b>22,5</b>	<b>25,9</b>	<b>376,3</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>13,1</b>	<b>11,5</b>	<b>25,4</b>	<b>253,4</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

222	Лапшевник с творогом	200	16,9	9,9	43,2	329,4
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480</b>	<b>21</b>	<b>19,1</b>	<b>69,2</b>	<b>531,6</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-6г-2020	Рис отварной	200	3,6	4,8	36,4	203,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>23,3</b>	<b>9,6</b>	<b>70,2</b>	<b>360,6</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-1о-2020	Омлет натуральный	200	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,7</b>	<b>22,4</b>	<b>31,1</b>	<b>404,4</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	200	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,64	0,25	15,15	65,3
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>12,44</b>	<b>12,95</b>	<b>71,35</b>	<b>451,4</b>