

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 22  
(МБОУ СОШ № 22)

---

301608, Тульская область, г. Узловая ул. Смоленского, д.3  
ИНН 7117010437 / КПП 711701001  
Тел. 8 (48731)6-17-37 e-mail: [mbou22.uzl@tularegion.org](mailto:mbou22.uzl@tularegion.org)

Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 22  
М.Ю. Чиркова  
02.09.2024

Основное десятидневное меню питания  
обучающихся МБОУ СОШ № 22  
с 7 до 11 лет  
на 2024-2025 учебный год

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>27,840</b>	<b>11,740</b>	<b>88,060</b>	<b>705,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>43,00</b>	<b>229,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 534,000</b>	<b>48,940</b>	<b>34,940</b>	<b>192,460</b>	<b>1 428,300</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,38</b>	<b>26,01</b>	<b>113,46</b>	<b>841,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 516,000</b>	<b>74,270</b>	<b>46,140</b>	<b>203,460</b>	<b>1 526,300</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326

Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>765</b>	<b>37,43</b>	<b>29,690</b>	<b>86,070</b>	<b>729,500</b>	
<b>Полдник</b>							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>300</b>	<b>16,00</b>	<b>9,230</b>	<b>54,000</b>	<b>370,700</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 587,000</b>	<b>61,490</b>	<b>53,500</b>	<b>202,880</b>	<b>1 575,210</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>780</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>750</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>235</b>	<b>1,970</b>	<b>1,410</b>	<b>46,500</b>	<b>209,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 765,000</b>	<b>49,610</b>	<b>47,490</b>	<b>174,000</b>	<b>1 385,900</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>514,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>26,510</b>	<b>25,450</b>	<b>74,380</b>	<b>705,700</b>	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1 544,000</b>	<b>47,010</b>	<b>43,670</b>	<b>159,360</b>	<b>1 402,500</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	г	180	5,3	5,6	33	204	233
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	<b>г</b>	<b>563,000</b>	<b>12,060</b>	<b>16,880</b>	<b>80,010</b>	<b>519,580</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	8,620	4,820	10,000	119,000	129

	Фрикадельки из говядины с соусом	г	90	10,900	11,000	6,000	172,000	54-29М
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,00</b>	<b>28,76</b>	<b>22,31</b>	<b>106,61</b>	<b>753,40</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Вафли	г	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>11,17</b>	<b>15,58</b>	<b>35,75</b>	<b>336,30</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 543,000</b>	<b>51,990</b>	<b>54,770</b>	<b>222,370</b>	<b>1 609,280</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36,230</b>	<b>34,320</b>	<b>83,580</b>	<b>802,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 532,000</b>	<b>53,240</b>	<b>48,460</b>	<b>196,160</b>	<b>1 511,200</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 494,000</b>	<b>66,740</b>	<b>50,320</b>	<b>176,160</b>	<b>1 422,400</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95

Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,870</b>	<b>22,160</b>	<b>70,010</b>	<b>706,600</b>	
<b>Полдник</b>							
Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>13,630</b>	<b>13,000</b>	<b>64,500</b>	<b>431,000</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 551,000</b>	<b>58,800</b>	<b>60,940</b>	<b>190,290</b>	<b>1 608,000</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с морк	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000	357
Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,000</b>	<b>17,400</b>	<b>106,300</b>	<b>733,100</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,000</b>	<b>3,100</b>	<b>48,200</b>	<b>245,500</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 600,000</b>	<b>62,950</b>	<b>40,730</b>	<b>216,330</b>	<b>1 526,700</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>6,460</b>	<b>12,080</b>	<b>71,010</b>	<b>470,010</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000	426
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>23,680</b>	<b>16,400</b>	<b>72,890</b>	<b>706,660</b>	
<b>Полдник</b>							
Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,410</b>	<b>32,200</b>	<b>149,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 588,000</b>	<b>32,510</b>	<b>29,890</b>	<b>176,100</b>	<b>1 326,470</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>554,000</b>	<b>19,900</b>	<b>25,980</b>	<b>58,080</b>	<b>476,400</b>	
<b>Обед</b>							
Салат "Степной"	г	60	0,9	3,5	6	43	25
Суп картофельный с фасолью на м/б	г	200	9,270	7,760	15,270	168,500	135
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Капуста тушеная	г	150	3,600	5,000	11,000	103,000	380
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503

Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>		<b>760,00</b>	<b>33,65</b>	<b>30,20</b>	<b>86,75</b>	<b>745,20</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,35</b>	<b>8,24</b>	<b>28,00</b>	<b>220,40</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 544,000</b>	<b>61,900</b>	<b>64,420</b>	<b>172,830</b>	<b>1 442,000</b>	

За две недели в день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		55,74	48,200	190,000
	669,45	575,270	2 282,400	17 764,260
	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>
<b>Не менее</b>	46,2	47,4	201	1410