

СОГЛАСОВАНО
 МАОУ Гимназия № 4
 Директор
 Е. В. Молоткова
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 МУП "Комбинат питания"
 Директор
 П. Захарова
 (дата)



Примерное 10-Дневное цикличное меню для учащихся в общеобразовательных учреждениях 12 лет и старше (завтрак, обед) на 2023-2024 учебный год.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Макароны отварные с сыром | 200 | 14,74 | 14,58 | 40,24 | 350,6 | 204 |
| | Йогурт сладкий 3,2% жирности | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68 | 1236 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,90 | 97,46 | 630 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 23,81 | 18,28 | 92,79 | 622,86 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми и тушенкой или курицей | 250 | 7,98 | 8,92 | 19,30 | 189,62 | 102 |
| | Рис отварной | 200 | 5,16 | 6,26 | 53,44 | 290,7 | 304 |
| | Фритатта | 120 | 15,28 | 21,59 | 2,48 | 265,45 | 211* |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | Н |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,40 | 0,18 | 42,52 | 171,22 | 349 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 870 | 37,52 | 38,35 | 155,44 | 1117,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1420 | 61,33 | 56,63 | 248,23 | 1740,85 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем) | 250 | 11,10 | 11,78 | 54,55 | 357,4 | 173 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,96 | 53,8 | 376 |
| | Булочка "Новинка" (масса 60 г) | 60 | 13,97 | 2,51 | 30,22 | 169,82 | 444 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 560 | 29,12 | 14,79 | 122,88 | 687,82 | |
| ОБЕД | Овоши натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 70 |
| | Рассольник ленинградский с мясом | 250 | 5,33 | 11,48 | 16,92 | 201,83 | 96 |
| | Фишболл | 80 | 6,21 | 9,26 | 14,58 | 165,9 | 230 441* |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,38 | 5,94 | 29,40 | 189,28 | 312 |
| | Компот из свежих яблок или груши | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 109,76 | 342 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 930 | 24,58 | 28,34 | 128,18 | 880,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1490 | 53,70 | 43,13 | 251,06 | 1568,59 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 150 | 20,68 | 15,09 | 34,98 | 355,88 | 223 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,92 | 25,40 | 148,2 | 379 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | H |
| | Фрукты или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| | Печенье "Ленинградское" | 50 | 4,36 | 2,16 | 40,75 | 194,55 | 452 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 32,99 | 22,07 | 135,08 | 852,43 | |
| ОБЕД | Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей | 250 | 4,58 | 3,03 | 11,90 | 93,42 | 112 |
| | Гуляш | 100 | 11,22 | 26,79 | 2,20 | 326,2 | 260 |
| | Рис отварной | 200 | 5,16 | 6,26 | 53,44 | 290,7 | 304 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,40 | 0,18 | 42,52 | 171,22 | 349 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | H |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 30,06 | 37,66 | 147,76 | 1082,54 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1400 | 63,05 | 59,73 | 282,84 | 1934,97 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты из филе курицы панированные жаренные (нагетсы) | 100 | 14,91 | 29,97 | 13,21 | 388,52 | 496 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,78 | 5,72 | 47,38 | 271,84 | 309 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 | 398 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,82 | 7,74 | 14,85 | 153,4 | 3 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 29,19 | 43,71 | 96,18 | 901,54 |
| ОБЕД | Солянка рыбная | 250 | 7,80 | 5,02 | 2,37 | 86 | 137* |
| | Курица жареная | 100 | 27,67 | 25,42 | 0,36 | 340,97 | 293 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,00 | 10,30 | 49,36 | 333,8 | 302 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,90 | 97,46 | 630 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | H |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 54,29 | 42,14 | 114,69 | 1059,23 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1400 | 83,48 | 85,85 | 210,87 | 1960,77 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК | Плов с фруктами | 200 | 5,76 | 12,98 | 58,38 | 373,18 | 195 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,96 | 53,8 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |
| | Йогурт сладкий 3,2% жирности | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68 | 1236 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 550 | 14,81 | 16,68 | 99,99 | 601,78 | |
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13 | 70 |
| | Суп картофельный с мясом | 250 | 9,15 | 5,17 | 20,15 | 164,17 | 97 |
| | Котлеты рубленные из курицы (с маслом) | 100 | 14,94 | 24,22 | 26,29 | 383,43 | 294 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,38 | 5,94 | 29,40 | 189,28 | 312 |
| | Компот из апельсинов и мандаринов | 200 | 0,50 | 0,10 | 34,14 | 135,98 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 950 | 37,47 | 36,93 | 149,38 | 1086,86 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1500 | 52,28 | 53,61 | 249,37 | 1688,64 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 14,51 | 24,27 | 2,85 | 288,18 | 210 |
| | Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54 | 124 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,96 | 53,8 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |
| | Булочка "Октябренок" (масса 80 г) | 80 | 9,79 | 2,58 | 48,94 | 257,82 | 427 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 540 | 28,35 | 31,55 | 94,10 | 760,6 |
| ОБЕД | Капуста квашеная с маслом растительным | 100 | 1,46 | 5,08 | 2,43 | 63,58 | 47 |
| | Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) и рыбными консервами | 250 | 2,07 | 2,87 | 15,97 | 98,33 | 101 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | Н |
| | Плов из птицы | 200 | 21,00 | 27,50 | 36,04 | 475,44 | 291 |
| | Плов из птицы | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,90 | 97,46 | 630 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,90 | 97,46 | 630 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 850 | 32,35 | 36,85 | 117,04 | 935,81 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1390 | 60,70 | 68,40 | 211,14 | 1696,41 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша Дружба (рис и пшено) | 250 | 7,38 | 12,05 | 40,32 | 298,8 | 175 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,88 | 3,80 | 25,06 | 147,36 | 382 |
| | Йогурт сладкий 3,2% жирности | 100 | 5,00 | 3,20 | 3,50 | 68 | 1236 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 5,82 | 7,74 | 14,85 | 153,4 | 3 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 600 | 22,08 | 26,79 | 83,73 | 667,56 |
| ОБЕД | Ши из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной | 250 | 5,10 | 12,30 | 9,15 | 177,43 | 88 |
| | Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) | 100 | 14,91 | 29,97 | 13,21 | 388,52 | 496 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | Пюре картофельное | 200 | 4,38 | 5,94 | 29,40 | 189,28 | 312 |
| | Компот из чернослива, или изюма или кураги | 200 | 1,04 | 0,06 | 30,16 | 122,2 | 348 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | Н |
| | | 850 | 33,13 | 49,67 | 119,62 | 1078,43 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | 1745,99 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1450 | 55,21 | 76,46 | 203,35 | | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |
| | Котлеты или биточки рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью) (с соусом) | 100 | 9,50 | 8,16 | 12,88 | 159,95 | 234 |
| | Рис отварной | 200 | 5,16 | 6,26 | 53,44 | 290,7 | 304 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 | 398 |
| | | 550 | 19,29 | 15,20 | 111,21 | 645,23 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | 47 | 338 |
| ОБЕД | Флоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 165,25 | 109** |
| | Суп-харчо | 250 | 7,95 | 9,40 | 12,20 | 355,88 | 223 |
| | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 150 | 20,68 | 15,09 | 34,98 | 109,76 | 342 |
| | Компот из свежих яблок или груши | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 201 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 878,89 | |
| | | 800 | 36,89 | 26,45 | 122,56 | 1524,12 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1350 | 56,18 | 41,65 | 233,77 | | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Курица жареная | 100 | 27,67 | 25,42 | 0,36 | 340,97 | 293 |
| | Пюре картофельное | 200 | 4,38 | 5,94 | 29,40 | 189,28 | 312 |
| | Компот из апельсинов и мандаринов | 200 | 0,50 | 0,10 | 34,14 | 135,98 | 346 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |
| | | 550 | 36,50 | 31,96 | 88,05 | 773,03 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | |
| ОБЕД | Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства | 60 | 0,00 | 4,20 | 4,20 | 54 | 124 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей | 250 | 4,58 | 3,03 | 11,90 | 93,42 | 112 |
| | Плов из свинины или говядины | 200 | 17,90 | 36,14 | 34,84 | 577,92 | 265 |
| | Компот из свежемороженых ягод | 200 | 0,12 | 0,00 | 24,90 | 97,46 | 630 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201 | Н |
| | | 810 | 30,30 | 44,77 | 113,54 | 1023,8 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1360 | 66,80 | 76,73 | 201,59 | 1796,83 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Котлеты рубленные из курицы (с маслом) | 100 | 14,94 | 24,22 | 26,29 | 383,43 | 294 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,00 | 10,30 | 49,36 | 333,8 | 302 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,96 | 53,8 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 106,8 | Н |

| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------------------|--------|--------|---------|----------|--------|
| ОБЕД | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 550 | 29,99 | 35,02 | 113,76 | 877,83 |
| | Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,70 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 4,95 | 12,27 | 12,12 | 187,6 |
| | Компот из свежих яблок или груши | 200 | 13,94 | 34,32 | 19,56 | 444,46 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 109,76 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | 100 | 7,70 | 1,40 | 37,70 | 201,1 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 850 | 27,55 | 48,25 | 98,96 | 955,82 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 1400 | 57,54 | 83,27 | 212,72 | 1833,65 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 14160 | 610,27 | 645,46 | 2304,94 | 17490,82 | |
| ЗАВТРАК | 555 | 26,613 | 25,605 | 103,777 | 739,068 | |
| ОБЕД | 861 | 34,414 | 38,941 | 126,717 | 1010,014 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1416 | 61,0 | 64,5 | 230,5 | 1749,1 | |
| СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У) | | 1,1 | 1,1 | 3,6 | | |

Меню составлено на основании: "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов 2-е издание. Под ред. Г.Г.Онищенко, В.А. Тутельяна. Москва, 2022

** - ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.