

СОГЛАСОВАНО
 МАОУ "Гимназия № 4"

Директор
 Е.В. Молоткова
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ
 "Камбинат питания"
 Директор
 Т.П. Захарова
 (дата)

Примерное 10-Дневное цикличное меню для учащихся в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет (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	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	22,23	18,08	83,13	580,14	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой или курицей	250	7,98	8,92	19,30	189,62	102
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Фритатта	60	7,64	10,79	1,24	132,73	211*
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	27,05	25,71	133,30	872,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	49,28	43,79	216,43	1452,54	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	200	8,88	9,42	43,64	285,92	173
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	80	18,62	3,35	40,30	226,42	444
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	29,97	13,07	112,39	630,22	

ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	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	225 421*
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н	
ИТОГО ЗА ОБЕД	790	21,39	26,51	112,10	784,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	51,36	39,58	224,49	1414,37		
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	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Печенье "Ленинградское"	60	5,23	2,59	48,90	233,47	452
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	32,28	22,30	133,57	848,63		
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42	112
	Гуляш	90	10,10	24,11	1,98	293,58	260
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	26,11	33,14	126,64	937,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1310	58,39	55,44	260,21	1785,68		
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы)	90	13,42	26,97	11,89	349,67	496
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	25,59	39,21	77,83	772,78	
ОБЕД	Солянка рыбная	250	7,80	5,02	2,37	86	137*
	Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	47,23	36,75	94,77	901,48		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1210	72,82	75,96	172,60	1674,26		
День 5 (пятница)							

ЗАВТРАК	Плов с фруктами						
	Чай с сахаром	200	5,76	12,98	58,38	373,18	195
	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	5,00	3,20	3,50	68	1236
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	530	13,23	16,48	90,33	559,06	
	Суп картофельный с мясом	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97
	Пюре картофельное	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294
	Компот из апельсинов и мандаринов	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
ИТОГО ЗА ОБЕД		80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	32,79	32,68	130,67	951,9	
День 6 (понедельник)							
		1330	46,02	49,16	221,00	1510,96	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	14,51	24,27	2,85	288,18	210
	Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства	50	0,00	3,50	3,50	45	124
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Булочка "Октябренок" (масса 80 г)	80	9,79	2,58	48,94	257,82	427
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	26,77	30,65	83,74	708,88	
ОБЕД	Капуста квашеная с маслом растительным	60	0,88	3,05	1,46	38,15	47
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) и рыбными консервами	250	2,07	2,87	15,97	98,33	101
	Плов из птицы	200	21,00	27,50	36,04	475,44	291
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД		790	30,23	34,54	108,53	870,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	57,00	65,19	192,27	1579,06	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша Дружба (рис и пшено)	200	5,90	9,64	32,26	239,04	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		550	20,60	24,38	75,67	607,8	
ОБЕД	Щи 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 (нагетсы)	90	13,42	26,97	11,89	349,67	496
Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
Компот из чернослива, или изюма или кураги	200	1,04	0,06	30,16	122,2	348
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	29,01	44,91	103,41	952,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1320	49,61	69,29	179,08	1559,86	
День 8 (среда)						
ЗАВТРАК						
Котлеты или биточки рыбные (из филе, выпускаемого промышленностью) (с соусом)	90	8,55	7,34	11,59	143,95	234
Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	304
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	15,30	12,55	81,71	491,89	
ОБЕД						
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
Суп-харчо	180	5,72	6,77	8,78	118,98	109**
Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	20,68	15,09	34,98	355,88	223
Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	33,12	23,54	111,60	792,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1130	48,42	36,09	193,31	1284,31	
День 9 (четверг)						
ЗАВТРАК						
Курица жареная	90	24,90	22,88	0,32	306,87	293
Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	31,06	27,74	71,00	648,89	
ОБЕД						
Икра кабачковая "Угощение славянки" промышленного производства	50	0,00	3,50	3,50	45	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 свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	28,76	43,79	105,30	974,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	59,82	71,53	176,30	1623,49	
День 10 (пятница)						

ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		470	24,17	29,83	89,13	713,32	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	34,32	19,56	444,46	259
	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	25,45	47,90	90,23	906,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	49,62	77,73	179,36	1619,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12650	542,34	583,76	2015,05	15504,37	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
	ЗАВТРАК	497,0	24,1	23,4	89,9	656,2	
	ОБЕД	768,0	30,1	34,9	111,7	894,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1265,0	54,2	58,4	201,5	1550,4	
СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У)			1,1	1,2	3,5		

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

* - Сборник рецептов 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.