



**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		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронны отварные с сыром	200	14,74	14,58	40,24	350,6	204
	Иогурт 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>530</b>	<b>22,23</b>	<b>18,08</b>	<b>83,13</b>	<b>580,14</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>27,05</b>	<b>25,71</b>	<b>133,30</b>	<b>872,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>49,28</b>	<b>43,79</b>	<b>216,43</b>	<b>1452,54</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>29,97</b>	<b>13,07</b>	<b>112,39</b>	<b>630,22</b>	

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	<del>200</del> 411*
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>790</b>	<b>21,39</b>	<b>26,51</b>	<b>112,10</b>	<b>784,15</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>51,36</b>	<b>39,58</b>	<b>224,49</b>	<b>1414,37</b>		
<b>День 3 (среда)</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>540</b>	<b>32,28</b>	<b>22,30</b>	<b>133,57</b>	<b>848,63</b>		
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>26,11</b>	<b>33,14</b>	<b>126,64</b>	<b>937,05</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1310</b>	<b>58,39</b>	<b>55,44</b>	<b>260,21</b>	<b>1785,68</b>		
<b>День 4 (четверг)</b>							
ЗАВТРАК	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (нагетсы)	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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>440</b>	<b>25,59</b>	<b>39,21</b>	<b>77,83</b>	<b>772,78</b>	
ОБЕД	Солынка 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>47,23</b>	<b>36,75</b>	<b>94,77</b>	<b>901,48</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1210</b>	<b>72,82</b>	<b>75,96</b>	<b>172,60</b>	<b>1674,26</b>		
<b>День 5 (пятница)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	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	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	68	1236	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>13,23</b>	<b>16,48</b>	<b>90,33</b>	<b>559,06</b>	<b>3,9</b>	<b>70</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51			
	Суп картофельный с мясом	250	9,15	5,17	20,15	164,17	97	
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294	
	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 ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>32,79</b>	<b>32,68</b>	<b>130,67</b>	<b>951,9</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>46,02</b>	<b>49,16</b>	<b>221,00</b>	<b>1510,96</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>	<b>Омлет натуральный</b>	150	14,51	24,27	2,85	288,18	210	
<b>ЗАВТРАК</b>	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	Н	
	Булочка "Октябренок" (масса 80 г)	80	9,79	2,58	48,94	257,82	427	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>510</b>	<b>26,77</b>	<b>30,65</b>	<b>83,74</b>	<b>708,88</b>			
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>80</b>	<b>6,16</b>	<b>1,12</b>	<b>30,16</b>	<b>160,8</b>	<b>Н</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>790</b>	<b>30,23</b>	<b>34,54</b>	<b>108,53</b>	<b>870,18</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1300</b>	<b>57,00</b>	<b>65,19</b>	<b>192,27</b>	<b>1579,06</b>			
<b>День 7 (вторник)</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>20,60</b>	<b>24,38</b>	<b>75,67</b>	<b>607,8</b>			
<b>ОБЕД</b>	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	90	13,42	26,97	11,89	349,67	496
	жаренные (нагетсы)	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Пюре картофельное	200	1,04	0,06	30,16	122,2	348
	Компот из чернослива, или изюма или кураги	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	770	29,01	44,91	103,41	952,06	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1320</b>	<b>49,61</b>	<b>69,29</b>	<b>179,08</b>	<b>1559,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты или биточки рыбные (из филе, выгускаемого 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	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>420</b>	<b>15,30</b>	<b>12,55</b>	<b>81,71</b>	<b>491,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	Флоды 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	Н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>710</b>	<b>33,12</b>	<b>23,54</b>	<b>111,60</b>	<b>792,42</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1130</b>	<b>48,42</b>	<b>36,09</b>	<b>193,31</b>	<b>1284,31</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 апельсин и мандарин	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>470</b>	<b>31,06</b>	<b>27,74</b>	<b>71,00</b>	<b>648,89</b>	
<b>ОБЕД</b>	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 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>28,76</b>	<b>43,79</b>	<b>105,30</b>	<b>974,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>59,82</b>	<b>71,53</b>	<b>176,30</b>	<b>1623,49</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>470</b>	<b>24,17</b>	<b>29,83</b>	<b>89,13</b>	<b>713,32</b>	<b>3,9</b>	<b>70</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51		
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>760</b>	<b>25,45</b>	<b>47,90</b>	<b>90,23</b>	<b>906,52</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1230</b>	<b>49,62</b>	<b>77,73</b>	<b>179,36</b>	<b>1619,84</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12650</b>	<b>542,34</b>	<b>583,76</b>	<b>2015,05</b>	<b>15504,37</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>497,0</b>	<b>24,1</b>	<b>23,4</b>	<b>89,9</b>	<b>656,2</b>	
	<b>ОБЕД</b>	<b>768,0</b>	<b>30,1</b>	<b>34,9</b>	<b>111,7</b>	<b>894,3</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>1265,0</b>	<b>54,2</b>	<b>58,4</b>	<b>201,5</b>	<b>1550,4</b>	
<b>СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У)</b>			<b>1,1</b>	<b>1,2</b>	<b>3,5</b>		

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

\*\* - **ЕДИННЫЙ 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.