



**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		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,81</b>	<b>18,28</b>	<b>92,79</b>	<b>622,86</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>37,52</b>	<b>38,35</b>	<b>155,44</b>	<b>1117,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>61,33</b>	<b>56,63</b>	<b>248,23</b>	<b>1740,85</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)	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



<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>29,12</b>	<b>14,79</b>	<b>122,88</b>	<b>687,82</b>			
<b>ОБЕД</b>	Овощи 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	<del>200</del> 148 1*		
	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	Н			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>930</b>	<b>24,58</b>	<b>28,34</b>	<b>128,18</b>	<b>880,77</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>53,70</b>	<b>43,13</b>	<b>251,06</b>	<b>1568,59</b>				
<b>День 3 (среда)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>20,68</b>	<b>15,09</b>	<b>34,98</b>	<b>355,88</b>	<b>223</b>		
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379		
	Кофейный напиток с молоком	50	3,95	0,50	24,15	106,8	Н		
	Хлеб пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
	Фрукты или ягоды свежие	50	4,36	2,16	40,75	194,55	452		
	Печенье "Ленинградское"	50	32,99	22,07	135,08	852,43			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>4,58</b>	<b>3,03</b>	<b>11,90</b>	<b>93,42</b>	<b>112</b>			
<b>ОБЕД</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	100	11,22	26,79	2,20	326,2	260		
	Гуляш	200	5,16	6,26	53,44	290,7	304		
	Рис отварной	200	1,40	0,18	42,52	171,22	349		
	Компот из смеси сухофруктов	100	7,70	1,40	37,70	201	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	850	30,06	37,66	147,76	1082,54			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1400</b>	<b>63,05</b>	<b>59,73</b>	<b>282,84</b>	<b>1934,97</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
<b>День 4 (четверг)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>14,91</b>	<b>29,97</b>	<b>13,21</b>	<b>388,52</b>	<b>496</b>		
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (нагетсы)	200	7,78	5,72	47,38	271,84	309		
	Макаронные изделия отварные	200	0,68	0,28	20,74	87,78	398		
	Напиток из плодов шиповника	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3		
	Бутерброд с сыром	550	29,19	43,71	96,18	901,54			
	Солынка рыбная	250	7,80	5,02	2,37	86	137*		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>100</b>	<b>27,67</b>	<b>25,42</b>	<b>0,36</b>	<b>340,97</b>	<b>293</b>			
<b>ОБЕД</b>	Курица жареная	200	11,00	10,30	49,36	333,8	302		
	Каша гречневая рассыпчатая	200	0,12	0,00	24,90	97,46	630		
	Компот из свежемороженых ягод	100	7,70	1,40	37,70	201	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	850	54,29	42,14	114,69	1059,23			
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>1400</b>	<b>83,48</b>	<b>85,85</b>	<b>210,87</b>	<b>1960,77</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1400</b>	<b>83,48</b>	<b>85,85</b>	<b>210,87</b>	<b>1960,77</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	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	100	5,00	3,20	3,50	68	1236
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,81</b>	<b>16,68</b>	<b>99,99</b>	<b>601,78</b>	<b>13</b> 70
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	164,17	97
	Суп картофельный с мясом	250	9,15	5,17	20,15	383,43	294
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	100	14,94	24,22	26,29	189,28	312
	Пюре картофельное	200	4,38	5,94	29,40	135,98	346
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,50	0,10	34,14	201	H
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	1,40	37,70	<b>1086,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>37,47</b>	<b>36,93</b>	<b>149,38</b>	<b>1688,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>52,28</b>	<b>53,61</b>	<b>249,37</b>	<b>288,18</b>	<b>210</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	14,51	24,27	2,85	54	124
	Икра кабачковая "Утошение славянки"	60	0,00	4,20	4,20	53,8	376
	Промышленного производства	200	0,10	0,00	13,96	106,8	H
	Чай с сахаром	50	3,95	0,50	24,15	257,82	427
	Хлеб пшеничный	80	9,79	2,58	48,94	<b>760,6</b>	
	Булочка "Октябренок" (масса 80 г)	540	28,35	31,55	94,10	63,58	47
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>5,08</b>	<b>2,43</b>	<b>98,33</b>	<b>101</b>
<b>ОБЕД</b>	Капуста квашеная с маслом растительным	250	2,07	2,87	15,97	201	H
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) и рыбными консервами	100	7,70	1,40	37,70	475,44	291
	Хлеб ржано-пшеничный	200	21,00	27,50	36,04	97,46	630
	Плов из птицы	200	0,12	0,00	24,90	935,81	
	Компот из свежемороженых ягод	850	32,35	36,85	117,04	1696,41	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1390</b>	<b>60,70</b>	<b>68,40</b>	<b>211,14</b>	<b>298,8</b>	<b>175</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>250</b>	<b>7,38</b>	<b>12,05</b>	<b>40,32</b>	<b>147,36</b>	<b>382</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба (рис и пшено)	200	3,88	3,80	25,06	68	1236
	Какао с молоком	100	5,00	3,20	3,50	153,4	3
	Йогурт сладкий 3,2% жирности	50	5,82	7,74	14,85	667,56	
	Бутерброд с сыром	600	22,08	26,79	83,73	177,43	88
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>250</b>	<b>5,10</b>	<b>12,30</b>	<b>9,15</b>	<b>388,52</b>	<b>496</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной	100	14,91	29,97	13,21		
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (нагетсы)	100					



	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	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>33,13</b>	<b>49,67</b>	<b>119,62</b>	<b>1078,43</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>55,21</b>	<b>76,46</b>	<b>203,35</b>	<b>1745,99</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	Котлеты или биточки рыбные (из филе, выпущаемого 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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>19,29</b>	<b>15,20</b>	<b>111,21</b>	<b>645,23</b>	
<b>ОБЕД</b>	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Суп-харчо	250	7,95	9,40	12,20	165,25	109**
	Запеканка из творога (с молоком стуженным)	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	100	7,70	1,40	37,70	201	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>36,89</b>	<b>26,45</b>	<b>122,56</b>	<b>878,89</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1350</b>	<b>56,18</b>	<b>41,65</b>	<b>233,77</b>	<b>1524,12</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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 апельсин и мандаринов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>36,50</b>	<b>31,96</b>	<b>88,05</b>	<b>773,03</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>30,30</b>	<b>44,77</b>	<b>113,54</b>	<b>1023,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1360</b>	<b>66,80</b>	<b>76,73</b>	<b>201,59</b>	<b>1796,83</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Котлеты рубленые 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	H



<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>29,99</b>	<b>35,02</b>	<b>113,76</b>	<b>877,83</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	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	100	7,70	1,40	37,70	201	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>27,55</b>	<b>48,25</b>	<b>98,96</b>	<b>955,82</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>57,54</b>	<b>83,27</b>	<b>212,72</b>	<b>1833,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14160</b>	<b>610,27</b>	<b>645,46</b>	<b>2304,94</b>	<b>17490,82</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>26,613</b>	<b>25,605</b>	<b>103,777</b>	<b>739,068</b>	
<b>ОБЕД</b>		<b>861</b>	<b>34,414</b>	<b>38,941</b>	<b>126,717</b>	<b>1010,014</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1416</b>	<b>61,0</b>	<b>64,5</b>	<b>230,5</b>	<b>1749,1</b>	
<b>СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У)</b>			<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>		

Меню составлено на основании: "Сборника рецептов 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.