



СОГЛАСОВАНО

МАОУ «Афринская СШ»

Директор

И.П. Саулин

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

«Комбинат питания»

Директор

Т.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			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			37,52	38,35	155,44	1117,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			61,33	56,63	248,23	1740,85	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, 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										100	0,80	0,10	1,70	13 70
Овощи натуральные соленые (огурцы)										250	5,33	11,48	16,92	201,83 96
Рассольник ленинградский с мясом										80	6,21	9,26	14,58	165,9 389 * 471*
Фишболл										200	4,38	5,94	29,40	189,28 312
Пюре картофельное										200	0,16	0,16	27,88	109,76 342
Компот из свежих яблок или груши										100	7,70	1,40	37,70	201 Н
Хлеб ржано-пшеничный										930	24,58	28,34	128,18	880,77
ИТОГО ЗА ОБЕД										1490	53,70	43,13	251,06	1568,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 3 (среда)														
ЗАВТРАК										150	20,68	15,09	34,98	355,88 223
Запеканка из творога (с молоком стуженным)										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"										550	32,99	22,07	135,08	852,43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
ОБЕД										250	4,58	3,03	11,90	93,42 112
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
ИТОГО ЗА ОБЕД										1400	63,05	59,73	282,84	1934,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
День 4 (четверг)														
ЗАВТРАК										100	14,91	29,97	13,21	388,52 496
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК														
ОБЕД										250	7,80	5,02	2,37	86 137*
Солянка рыбная										100	27,67	25,42	0,36	340,97 293
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
ИТОГО ЗА ОБЕД										1400	83,48	85,85	210,87	1960,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:														
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	H
	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 соленные (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 рубленые 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 апельсина и мандаринов	200	0,50	0,10	34,14	135,98	346
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	1,40	37,70	201	H
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	H
	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	H
	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
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	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 (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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	33,13	49,67	119,62	1078,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1450	55,21	76,46	203,35	1745,99	
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	19,29	15,20	111,21	645,23	
ОБЕД	Флоды 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 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	100	7,70	1,40	37,70	201	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	36,89	26,45	122,56	878,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	56,18	41,65	233,77	1524,12	
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	36,50	31,96	88,05	773,03	
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	30,30	44,77	113,54	1023,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1360	66,80	76,73	201,59	1796,83	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	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	Н

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	29,99	35,02	113,76	877,83
ОБЕД	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	187,682
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	34,32	19,56	444,46259
	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	109,76342
	Хлеб ржано-пшеничный	100	7,70	1,40	37,70	201Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,55	48,25	98,96	955,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	57,54	83,27	212,72	1833,65
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14160	610,27	645,46	2304,94	17490,82
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
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 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.