

СОГЛАСОВАНО
 МАОУ Афонинская СШ
 Директор
 И.П. Саулин
 (дата)



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

Примерное 10-Дневное цикличное меню для учащихся 7-11 лет (завтрак, обед, полдник) на время летних каникул на 2024 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понеделник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	8,88	9,42	43,64	285,92	173
	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Щи Новгородские с мясом и сметаной	500	30,01	25,43	127,09	768,62	287*
	Макаронные изделия отварные	250	4,95	9,78	8,10	149,93	309
ИТОГО ЗА ОБЕД	Биточки из свинины	150	5,84	4,29	45,54	283,88	520*
	Компот из свежих яблок	90	11,73	27,20	7,21	317,91	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,16	0,16	27,88	109,76	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	770	28,84	42,55	118,89	1022,28	452
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	6,98	3,46	65,20	311,28	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	300	8,98	3,66	71	347,28	
День 2 (вторник)		1570	67,83	71,64	316,98	2138,18	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,67	6,18	1,90	192,12	210

Нагетсы, стриплсы, байтсы из курицы	90	11,23	18,23	10,12	254,26	595*
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый прокут, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	Н
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	37,06	36,06	55,78	625,56	
ОБЕД	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	100	10,11	15,40	13,90	104,23	229
Рыба, тушенная в томате с овощами	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
Пюре картофельное	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
Компот из кураги	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
Хлеб ржано-пшеничный	780	26,43	33,37	117,05	756,23	
ИТОГО ЗА ОБЕД	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
ПОЛДНИК	40	1,74	0,86	16,30	77,82	452
Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	300	17,04	12,65	73,56	402,48	
Чай с лимоном и сахаром	1590	80,53	82,08	246,39	1784,27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК	200	8,88	9,42	53,64	385,92	173
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
Какао с молоком	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
Хлеб пшеничный	80	5,23	2,59	48,90	233,46	452
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	510	20,36	16,11	142,09	830,82	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	250	5,33	11,48	16,92	201,83	96
ОБЕД	90	12,04	14,63	24,84	279,7	607*
Рассольник ленинградский с мясом	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
Котлета де-воляй	200	0,12	0,00	24,90	197,46	630
Макаронные изделия отварные	80	6,16	1,12	30,16	160,8	Н
Компот из свежемороженных ягод	770	29,49	31,52	132,36	1043,67	
Хлеб ржано-пшеничный	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
ПОЛДНИК	300	0,5	0,4	23,76	100,8	
Плоды или ягоды свежие						
Чай с сахаром						
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	50,35	48,03	298,21	1975,29
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	8,88	9,42	53,64	385,92
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	20	1,74	1,86	16,30	77,82
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,95	19,32	112,98	735,46
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Суп картофельный с бобовыми и тушеной или курицей	250	7,98	18,92	29,30	289,62
	Курица жареная	90	24,90	12,88	0,32	396,87
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35
	Лимонад апельсиновый	200	0,28	0,06	24,38	96,28
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	47,87	40,81	123,28	1203,87
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	100	6,98	3,46	65,20	311,28
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,08	3,46	79,16	365,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	73,9	63,59	315,42	2304,41
День 5 (пятница)						
ЗАВТРАК	Блины с джемом в ассортименте с маслом сливочным	150	5,90	9,64	42,26	289,04
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	64,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	25,56	25,21	97,46	562,62
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42
	Бризоль	90	10,66	8,96	10,89	164,46
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,29	4,46	22,05	141,96
						71
						112
						269
						312

Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	820	25,79	17,67	109,06	697,59	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	30	6,98	3,46	65,20	311,28	452
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	7,48	3,86	88,96	412,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	58,83	46,74	295,48	1672,29	
День 6 (понедельник)						
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	8,88	9,42	53,64	385,92	173
Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382
Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	H
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	28,82	24,87	108,5	658,66	0
ОБЕД						
Суп картофельный с мясом	250	9,35	6,30	15,90	157,92	104
Курица по-тайски	200	20,14	9,52	36,52	312,5	588*
Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	197,46	630
Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	36,07	17,04	109,58	838,63	
ПОЛДНИК						
Хлебулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	100	15,16	11,79	43,56	270,42	431
Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	15,3	11,79	57,26	324,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1600	80,19	53,7	275,34	1821,95	
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК						
Макаронные отварные с сыром	150	11,05	10,93	40,18	362,95	204
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	H
Бутерброд с маслом сливочным	50	2,89	7,16	16,77	145,63	1

День 9 (четверг)										
ЗАВТРАК	Запеканка с творогом (с молоком сгущенным)	150	9,46	8,11	67,65	360,3	188			
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379			
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338			
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	H			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	18,2	13,03	131,83	683,66				
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71			
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	22,12	287,6	82			
	Котлеты или биточки рыбные	90	8,55	7,34	11,59	143,95	234			
	Рис отварной	150	3,87	4,70	50,08	218,03	304			
ИТОГО ЗА ОБЕД	Лимонад лимонный	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348			
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H			
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	40	2,87	12,73	30,08	153,78	451			
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377			
	Чай с лимоном	340	3,41	13,13	53,58	255,02				
	Плоды или ягоды свежие	1670	47,36	51,81	340,28	1920,65				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 10 (пятница)										
ЗАВТРАК	Чахохбили из кур	100	23,97	3,54	4,68	146,74	600*			
	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			
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,89	7,16	16,77	145,63	1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	35,21	18,43	72,43	596,52				
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71			
	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48	16,92	201,83	96			
	Курица жареная	90	24,90	12,88	0,32	396,87	293			
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312			
ИТОГО ЗА ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	31,96	127	388			
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H			
	Кондитерское изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	820	40,78	30,04	103,51	1038,41				
	Плоды или ягоды свежие	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431			

Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	40	2,87	12,73	30,08	153,78	451
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	20,03	24,72	79,44	460,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1620	96,02	73,19	255,38	2095,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	16090	691,16	636,45	2891,27	19517,97	
ЗАВТРАК						
ОБЕД	504	27,238	24,099	105,045	689,666	
ПОЛДНИК	798	31,108	29,428	117,744	922,219	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	307	10,77	10,118	66,338	339,912	
СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У)	1609	69,116	63,645	289,127	1951,797	
		1	1	4		

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.