

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ «Тюхтетская СШ №2»

А.Н. Тимотыш

Примерные 14-ти дневное цикличное меню для организации питания
обучающихся с дневным пребыванием в период летних каникул,
сбалансированное по энергетическим затратам с учетом норм, возрастная
категория 12-18 лет

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/30/10	10,1	16,37	19,78	267,5	4
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	300/5	6,23	9,3	24,89	208,2	28
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,27	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	20	86	61
	итого за завтрак		30,65	34,39	114,07	890,27	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/10	3,49	5,46	8	95,16	17
обед	Плов	250	27,3	12,6	44	399	38
	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	24,5	100,5	65
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		39,93	19,42	146,34	921,46	
	Всего за день		70,58	53,81	260,41	1811,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/50	27,8	21,4	57,3	533	49
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72
итого за завтрак			41,56	37,26	108	925,57	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	13
	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	2,78	7,64	20,27	161,2	19
	Рыба, припущенная в молоке	120	16,3	8,5	2,2	150,6	30
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	59
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
	итого за обед		33,52	33,3	139,26	997,85	
	Всего за день		75,08	70,56	247,26	1923,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Булочка с повидлом обсыпанная	100	5	11,3	47,8	313	77
	Каша вязкая молочная из риса и пшена, с маслом	200/5	5,6	7,5	32,4	219,5	52
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	68
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72
	итого за завтрак		21,62	24,5	131,26	832,4	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп картофельный с бобовыми	300	3,7	5,8	22,3	156,2	20
	Сердце в соусе	100/100	20,2	17,2	8,6	270	39
обед	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	54
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	64
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	10	43	61
	итого за обед		39,14	30,16	159,14	1067	
	Всего за день		60,76	54,66	290,4	1899,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	47
	Каша гречневая	200	5,6	6,7	29,5	200,8	56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	итого за завтрак		32,09	27,88	99,14	776,2	
обед	Сельдь с луком (зеленым)	100	9,25	13,2	1,8	163	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	3,15	24	135	22
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	240	19,2	13,7	16,5	266,2	43
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	63
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		40,08	31,21	140,14	1003,2	
Всего за день			72,17	59,09	239,28	1779,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Вареники ленивые отварные, с маслом	200/5	23,60	12,7	30,25	330	50	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72	
итого за завтрак			44,47	32,94	109,37	912,75		
обед	Овощи натуральные свежие (перец сладкий, огурец)	50/50	1,05	0,1	3,7	20	9	
	Суп с крупой (рис) и томатом	300	2,76	6,2	20,2	147,7	26	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	10,2	7,6	4,2	126	31	
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	59	
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	63	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76	
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61	
	итого за обед			26,15	21,96	146,74	895	
	Всего за день			70,62	54,9	256,11	1807,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 6							
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Шницель натуральный рубленый, с маслом (из говядины)	100/5	15,8	17,4	7,2	248,7	41
	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	54
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	70
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	итого за завтрак			34,24	27,78	109,94	828,6
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	13
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	300/10	4,5	7,74	17,8	158,9	15
	Рагу из птицы	200	14,2	18,9	20,9	310,5	46
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	74
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		29,24	37	127,79	962,45	
	Всего за день		63,48	64,78	237,73	1791,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 7								
завтрак	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	78	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Каша жидкая молочная рисовая, с маслом	200/5	7,30	7,9	29,5	218,4	51	
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	68	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72	
итого за завтрак			29,4	21,94	119,22	792,95		
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6	
	Суп-лапша домашняя, с курицей	300/50	11,51	12,87	14,2	218,7	25	
	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318,2	36	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73	
	Печенье промышленного производства	30	2,22	4,33	21,93	135,6	79	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3		
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	10	43	61	
	итого за обед			39,17	34,06	144,37	1042,3	
	Всего за день			68,57	56	263,59	1835,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 2						
	День 8						
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/30/10	10,1	16,37	19,78	267,5	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с крупой (гречневой), с маслом	300/5	9	9,7	25,6	225,7	29
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,27	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
	итого за завтрак		31,61	33,87	101,22	842,17	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Борщ волынский	300/10	2,8	6,7	22,5	161,5	16
	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре	300	22,1	25,2	30	435,5	33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	62
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		34,23	33,21	150,49	1039,8	
	Всего за день		65,84	67,08	251,71	1881,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Макаронник с субпродуктами (сердцем), с маслом	200/5	19,5	18,9	40,7	411	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72
итого за завтрак							
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/50	13,1	8,9	28,1	245	21
	Биточки рубленые из птицы паровые, с маслом	100/5	14,15	17	9,1	246	48
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	60
	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	24,5	100,5	65
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	итого за обед		39,89	33,66	128,84	978,8	
Всего за день							
			75,46	68,7	248,36	1915,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы, с маслом	200/5	5,80	7,87	32,4	223,6	53
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	70
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	итого за завтрак		25,84	29,75	92,7	742,35	
обед	Сельдь с зеленым горошком	100	13,55	6,55	1,65	119,8	12
	Щи по-уральски (с крупой), со сметаной	300/10	2,6	7,4	13	129	18
	Жаркое по-домашнему	250	19,7	18,4	29	360,5	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	63
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		44,83	33,51	141,49	1048,3	
	Всего за день		70,67	63,26	234,19	1790,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 11								
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Макароны, запеченные с сыром, с маслом	200/5	8,5	11,1	43,2	306,8	55	
	Чай с сахаром	200/10	0,2		10	41	67	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72	
итого за завтрак								
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	10	
	Суп картофельный с пельменями	300/60	9,32	6,5	37,1	244,2	23	
	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	17	15,5	5,2	228,5	32	
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	57	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	62	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76	
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61	
	итого за обед							
	Всего за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12,2	12,5	193,5	42
	Каша гречневая	200	5,6	6,7	29,5	200,8	56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	5,75	6	75,4	72
	итого за завтрак		28,74	28,43	105,14	774,1	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	13
	Суп с рыбными консервами	300	10,3	10,1	17,2	200,9	27
обед	Птица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13	16,7	2,7	213,1	45
	Картофель отварной	200	4	6,4	30,4	195,5	58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	74
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
	итого за обед		37,34	43,66	132,09	1076,05	
	Всего за день		66,08	72,09	237,23	1850,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	180/50	26,6	20,8	55,6	516	48
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	72
итого за завтрак			41,15	36,78	124,58	994,4	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	300/10	2,5	7,4	15,6	139	14
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183,1	35
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	59
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,3		34,5	139,2	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
	итого за обед		30,44	27,96	144,24	956,6	
	Всего за день		71,59	64,74	268,82	1951	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 14							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	14,4	8,1	8,45	164	34
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	60
	Чай с сахаром, с лимоном	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	68
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
	итого за завтрак		34,74	33,3	94,45	821,25	
	обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6
Суп картофельный с клецками		300	6,2	7,56	34,8	232	24
Птица, тушенная в соусе с овощами		200	12,4	15,7	20,5	273	44
Компот из смеси сухофруктов		200	0,44		27,5	112	62
Пряники (промышленного производства)		30	1,89	1,49	21	105	80
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,48	29,5	140,5	75
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	15,84	78,3	76
Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке		200	0,8	0,2	22	94	73
итого за обед			30,07	26,06	175,49	1058,4	
Всего за день			64,81	59,36	269,94	1879,65	

Средние показатели по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.
	белки	жиры	углев.	
день 1	70,58	53,81	260,41	1811,73
день 2	75,08	70,56	247,26	1923,42
день 3	60,76	54,66	290,4	1899,4
день 4	72,17	59,09	239,28	1779,4
день 5	70,62	54,9	256,11	1807,75
день 6	63,48	64,78	237,73	1791,05
день 7	68,57	56	263,59	1835,25
день 8	65,84	67,08	251,71	1881,97
день 9	75,46	68,7	248,36	1915,05
день 10	70,67	63,26	234,19	1790,65
день 11	66,14	57,65	286,49	1927,42
день 12	66,08	72,09	237,23	1850,15
день 13	71,59	64,74	268,82	1951
день 14	64,81	59,36	269,94	1879,65
Всего за 14 дней	961,85	866,68	3591,52	26043,89
ИТОГО среднее значение за 14 дней	68,7	61,9	256,5	1860,3
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	76,3	67,3	67	68,4