



Директор МБОУ «Тюхтетская СШ №2»

А.Н. Тимотыш

Примерное 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 7-11 лет

МЕНЮ 7-11 ЛЕТ

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	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4	
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5	
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	250/5	5,2	8,35	20,75	179	28	
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	70	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76	
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	20	86	61	
	итого за завтрак			23,46	30,35	87,25	717,3	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,95	4,8	6,72	82	17	
	Плов	200	21,9	10,1	35,2	319,5	38	
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	24,5	100,5	65	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73	
	итого за обед			31,55	15,94	121,48	756,8	
	Всего за день		55,01	46,29	208,73	1474,1		

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	160/30	23,7	18,3	43	431,5	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)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72	
итого за завтрак			36,86	33,66	92,9	813,77		
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	13	
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,36	6,62	16,95	137	19	
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,6	7,1	1,8	125,5	30	
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	20,59	132,8	59	
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	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 обед			26,42	24,4	112,3	780,3	
	Всего за день			63,28	58,06	205,2	1594,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1						
	День 3						
	Булочка с повидлом обсыпанная	100	5	11,3	47,8	313	77
	Каша вязкая молочная из риса и пшена, с маслом	150/5	4,2	6,5	24,27	172,4	52
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	68
	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	17,22	82	75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72
	итого за завтрак		18,57	22,84	115,91	743,7	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	4,8	18,6	130	20
	Сердце в соусе	75/75	15,2	12,9	6,5	203	39
	Макаронные изделия отварные	150	5	4,4	30	180	54
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	64
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	10	43	61
	итого за обед		29,28	23,1	128,06	838,6	
	Всего за день		47,85	45,94	243,97	1582,3	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1						
	День 4						
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	47
	Каша гречневая	150	4,2	5,1	22	150,7	56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	итого за завтрак		28,29	25,92	77,8	657,9	
	Сельдь с луком (зеленым)	60	5,5	7,9	1,1	97,5	11
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,22	2,6	20	112,3	22
	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	200	16	11,4	13,76	221,7	43
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	63
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		30,58	22,78	118,92	804,1	
	Всего за день		58,87	48,7	196,72	1462	

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	150/5	17,80	10,4	22,7	255,7	50	
	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)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72	
итого за завтрак			35,89	29,86	87,22	761,7		
обед	Овощи натуральные свежие (перец сладкий, огурец)	50/50	1,05	0,1	3,7	20	9	
	Суп с крупой (рис) и томатом	250	2,3	5,2	16,8	123,3	26	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,5	6,4	3,5	105,6	31	
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	20,59	132,8	59	
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	63	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	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 обед			20,77	16,88	122,45	729,6	
	Всего за день			56,66	46,74	209,67	1491,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя I						
	День 6						
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Шницель натуральный рубленый, с маслом (из говядины)	100/5	15,8	17,4	7,2	248,7	41
	Макаронные изделия отварные	150	5	4,4	30	180	54
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	итого за завтрак		30,02	25,98	85,6	697,2	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	13
обед	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	250/10	3,81	6,7	14,89	135,1	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	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		25,67	32,08	108,05	824,6	
	Всего за день		55,69	58,06	193,65	1521,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 1						
	День 7						
	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	150/5	5,50	6,8	22,1	172	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	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкой порционной упаковке)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72
	итого за завтрак		26,34	20,22	107,06	716,65	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Суп-лапша домашняя, с курицей	250/35	7,7	9,9	11,9	167,5	25
	Мясо духовое	200	13,2	12,3	22,7	254,5	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкой порционной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	Печенье промышленного производства	20	1,48	2,89	14,62	90,4	79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	10	43	61
	итого за обед		28,88	26,23	114,28	810,2	
	Всего за день		55,22	46,45	221,34	1526,85	

Прием пищи	Н	Д	Г	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак				Яйцедля 2						
				Сыень 8						
				Куриный бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4
				Хица варенные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
				Фуп молочный с крупой (гречневой), с маслом.	250/5	7,5	8,65	21,3	193	29
				юфейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
				Олеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
				Брукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
				Рного за завтрак		24,61	29,85	78,2	685,3	
				квоши натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
обед				Куриц вольнский	250/10	2,4	5,8	18,8	137	16
				Хыба, запеченная под молочным соусом с	200	14,7	16,8	20	290	33
				Хартофельным пюре	200	0,44		27,5	112	62
				Сомпот из смеси сухофруктов	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
				в леб пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
				илеб ржаной						
				Вок фруктовый (овощной),	200	0,8	0,2	22	94	73
				т.ч. в мелкоштучной упаковке						
				итого за обед		24,31	23,63	123,01	803,4	
				сего за день		48,92	53,48	201,21	1488,7	

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	140/5	13,7	14,3	28,5	298	40
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72
итого за завтрак			28,51	29,82	102,56	793,35	
обед	Овоши натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	191	21
	Биточки рубленые из птицы паровые, с маслом	100/5	14,15	17	9,1	246	48
	Капуста тушеная	150	3	4,87	13,5	110	60
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	24,5	100,5	65
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	итого за обед		32,73	29,37	104,26	813,1	
Всего за день			61,24	59,19	206,82	1606,45	

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 пшенной крупы, с маслом	150/5	4,40	6,8	24,3	176	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	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
итого за завтрак			23,78	28,56	80,64	675,15	
обед	Сельдь с зеленым горошком	60	8,1	4	1	72,5	12
	Щи по-уральски (с крупой), со сметаной	250/10	2,24	6,4	10,91	110,5	18
	Жаркое по-домашнему	200	15,8	14,7	23,2	288,3	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	63
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед		33	25,98	119,17	843,9	
Всего за день			56,78	54,54	199,81	1519,05	

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	150/5	6,4	9,2	32,4	238	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	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76	
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72	
итого за завтрак			22,58	25,72	87,44	663,62		
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	10	
	Суп картофельный с пельменями	250/50	7,7	5,4	30,9	203	23	
	Рыба, запеченная в молочном соусе.	100	14,2	12,9	4,3	190,1	32	
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	57	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	62	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	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 обед			32,46	23,93	150,31	951,6	
	Всего за день			55,04	49,65	237,75	1615,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8,4	12,2	12,5	193,5	42
	Каша гречневая	150	4,2	5,1	22	150,7	56
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	71
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	итого за завтрак		20,59	20,72	77,8	580,4	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,3	4,7	71,1	13
	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,4	14,33	167,4	27
	Птица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13	16,7	2,7	213,1	45
	Картофель отварной	150	3	4,8	22,8	146,5	58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	74
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	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 обед		31,75	36,48	104,79	879,5	
	Всего за день		52,34	57,2	182,59	1459,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 2						
	День 13						
	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	150/30	21,4	16,75	40	396,5	48
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	69
обед	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	180	5,2	4,5	7,2	90,2	72
	итого за завтрак		33,37	31,87	96,3	805,9	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,3	13,2	7
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	250/10	2,1	6,41	13,1	118,7	14
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183,1	35
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	20,59	132,8	59
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,3		34,5	139,2	66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	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 обед		26,38	24,01	120,05	806,9	
	Всего за день		59,75	55,88	216,35	1612,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Неделя 2						
	День 14						
	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	150	3	4,87	13,5	110	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	20	1,32	0,24	7,92	39,1	76
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	61
обед	итого за завтрак						
	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	10
	Суп картофельный с клецками	250	5,2	6,3	29	193,5	24
	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	12,4	15,7	20,5	273	44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	62
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	76
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	73
	итого за обед						
	Всего за день						

Средние показатели по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. ккал
	белки	жиры	углев.	
день 1	55,01	46,29	208,73	1474,1
день 2	63,28	58,06	205,2	1549,07
день 3	47,85	45,94	243,97	1582,3
день 4	58,87	48,7	196,72	1462
день 5	56,66	46,74	209,67	1491,3
день 6	55,69	58,06	193,65	1521,8
день 7	55,22	46,45	221,34	1526,85
день 8	48,92	53,48	201,21	1488,7
день 9	61,24	59,19	206,82	1606,45
день 10	56,78	54,54	199,81	1519,05
день 11	55,04	49,65	237,75	1615,22
день 12	52,34	57,2	182,59	1459,9
день 13	59,75	55,88	216,35	1612,8
день 14	58,14	54,58	220,9	1613,65
Всего за 14 дней	784,79	734,76	2944,71	21523,19
ИТОГО среднее значение за 14 дней	56,05	52,5	210,2	1536,9
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	72,8	66,4	62,7	65,4