

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

ШМАКОВА Н.В.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Городского округа Судак
осенне-зимний период

(*возрастная категория 7-11 лет*)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Дели плюс. 2015.-544с.)

Сборник
рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций
Сборник технических нормативов
Издание 2-е, исправленное и дополненное
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2024-2025 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	590	15,00	13,40	101,20	592,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
600	Чахохбили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	21,40	21,50	101,20	686,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	36,40	34,90	202,40	1278,70

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,3	23	142,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	601	22,90	22,00	70,40	574,70
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	745	27,30	32,30	131,20	929,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	50,20	54,30	201,60	1503,70

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	575	17,80	17,40	106,80	662,90
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
283	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,1	4,4	9,3	93,6
262-261	Сердце в соусе (или печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	32,70	27,00	116,90	859,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	50,50	44,40	223,70	1522,20

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
133	Дополнительный гарнир (кукуруза консервированная)	30	3,1	1,5	18	97,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	551	23,40	29,60	87,20	709,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
248	Суп "кубанский"	200	6,2	38,4	12,8	441,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	805	27,10	61,20	120,20	1167,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	50,50	90,80	207,40	1877,10

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и зеленым горошком	60	0,6	3,1	6,7	54,1
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	655	31,20	19,70	87,80	661,40
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
561	Птица (грудка) запеченая с сыром	100	8,7	9,3	5,6	185,2
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	23,90	22,20	104,90	767,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	55,10	41,90	192,70	1429,30

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	620	17,80	17,70	113,50	690,10
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,1	51,4
273	Суп картофельный рыбный с консервами	200	4,6	7	6,8	105,6
297	Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7	187,2
143-199	Рагу из овощей (или пюре из бобовых)	200	3,4	14,8	17,1	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	935	25,80	39,90	100,40	870,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1555	43,60	57,60	213,90	1560,60

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	20,4	22,8	20,9	370,9
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	531	25,90	23,40	56,60	543,00
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоком	60	1	2,5	4,4	43,7
248	Суп "кубанский"	200	6,2	38,4	12,8	441,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	895	39,40	69,00	141,10	1364,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1426	65,30	92,40	197,70	1907,40

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с джемом (или повидлом)	150	28,4	19,4	36,5	439
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	525	37,10	23,10	99,80	765,10
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	35,90	23,80	97,40	752,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	73,00	46,90	197,20	1517,40

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
789	Кисель с витаминами и пребиотиками «Витошка»	180	0,4	0,1	27,1	126,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	565	23,30	23,60	107,10	755,70
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
252	Суп харчо	200	4,9	6,8	2	87,8
294	Котлета рубленая из птицы	95	15,1	19,7	13,4	291,7
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	890	32,6	42,1	124	1009,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	55,90	65,70	231,10	1765,30

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,1
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	635	24,60	25,10	98,80	727,20

ОБЕД

СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	845	32,90	33,30	114,20	893,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1480	57,50	58,40	213,00	1620,50

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	15,4-19,3	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5
Фактическое содержание	23,9	21,5	92,8	668,2
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1-27,0	23,7-27,7	100,5-117,3	705,0-822,5
Фактическое содержание	29,9	37,2	115,2	930,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700	
Фактическое содержание	585	829	