

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ «Веселовская средняя общеобразовательная
школа» городского округа Судак Е.А.Павлык

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Шмакова Н.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
городского округа Судак
(*возрастная категория 7-11 лет*)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «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 сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.**

2023-2024 гг

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	80	0,7	0,1	1,3	10,4
204	Макаронные изделия отварные с сыром и маслом	170	9,2	6,5	32,0	243,3
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за завтрак:	580	14,2	9,2	86,6	509,1
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,1	1,3	10,4
83	Свекольник	200	1,8	4,0	10,4	92,8
297	Фрикадельки из кур	90	12,24	23,6	9,1	257,0
171	Каша рассыпчатая ячневая	155	4,9	4,3	32,1	186,0
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	795	27,2	32,9	107,5	804,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1375	41,4	42,1	194,1	1313,8

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,5	12,1	22,1	266,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	496	24,1	16,8	95,5	631,1
ОБЕД						
67	Винегрет	60	0,84	6,04	4,37	75,1
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,6	2,1	9,7	68,6
232	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	8,4	8,06	16,0	166,9
309	Макаронные изделия	150/5	5,7	4,2	36,0	204,3
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	780	24,74	21,4	139,97	854,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1276	53,44	38,2	235,47	1485,9

День: 3-вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом	200\10	5,9	7,8	46,4	300,0
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
386	Кисломолочный продукт 2,5% МДЖ	180	5,2	4,5	7,2	95,4
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	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	570	19,8	17,6	91,9	634,4
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,95	3,9	36,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
262	Сердце в соусе	100	13,08	9,18	2,85	152
171	Каша рассыпчатая гречневая	150/5	8,7	5,7	39,4	244,2
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	0,5	15,0	78,3

	Итого за обед:	800	32,1	23,95	111,0	812,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1370	51,9	41,5	202,9	1446,64

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	80	0,7	0,1	1,3	10,4
210	Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	541	19,8	20,6	54,6	506,4
ОБЕД						
СРБ	Икра кабачковая	60	1,5	7,1	6,2	95,2
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
279/331	Гёфтели мясные	110	12,0	14,7	12,8	236,4
312	Пюре картофельное	150/5	3,4	8,3	21,6	174,3
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3

	Итого за обед:	800	29,5	35,3	127,7	964,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1341,0	49,3	55,9	182,3	1470,8

День: 5 – пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,2	4,1	7,4	71,92
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,4	8,3	21,6	174,3
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	586	19,3	17,9	75,0	545,22
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,1	1,3	10,4
93	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,62	4,0	4,0	55,0
290/331	Птица, тушенная в соусе	80	16,0	16,8	2,1	228,3
309	Макаронные изделия отварные	150/5	5,7	4,2	36,0	204,3
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	780	31,72	26,1	98	697,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1366,0	51,02	44,0	173	1242,92

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшеничная с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0
382	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,82	106,7
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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	595	20,1	20,0	130,1	784,7
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,95	3,9	36,24
99	Суп овощной	200	1,27	3,99	7,32	76,2
294	Котлеты рубленые из птицы	80	14,9	21,3	13,3	304,5
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	150/5	4,0	4,1	23,3	145,0
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	0,5	15,0	78,3

	Итого за обед:	780	28,67	32,34	102,5	823,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1375,0	48,77	52,34	232,6	1607,7

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	60	1,0	4,5	3,9	59,5
259	Жаркое по-домашнему	180	12,6	30,3	17,1	393,9
312	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0,0	13,7	55,8
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	591	18,9	35,7	73,0	694,4
ОБЕД						
52	Салат из отварной свеклы	60	1,1	3,6	5,0	55,7
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
290/331	Птица тушенная в соусе	90	16,0	16,8	2,1	228,3
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1

СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	790	38,4	31,3	133,6	986,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1381	57,3	67,0	206,6	1681,1

День: 8- среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,5	12,1	22,1	266,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	521	25,8	17,0	103,9	674,7
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,95	3,9	36,24
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,4	8,3	21,6	174,3
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	800	23,3	22,35	93,5	662,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1321	49,1	37,35	197,4	1309,64

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1,0	7,8
271/331	Котлеты домашние	90	9,72	18,57	7,32	234
309	Макаронные изделия	150/5	5,7	4,2	36,0	204,3
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,0	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
	Итого за завтрак:	540	21,3	23,37	91,52	667
ОБЕД						
47	Салат из соленых огурцов с луком	60	1,0	3,0	5,0	51,42
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	14,0	94,1
297	Фрикадельки из кур	90	12,24	23,6	9,1	257,0
312	Пюре картофельное	150/5	3,4	8,3	21,6	174,3

349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	785	27,04	38,2	123,6	916,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1325	48,34	61,57	215,12	1583,72

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,72	32,38	251
15	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,8
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4
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	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за завтрак:	590	17,2	18,22	103,8	560,3
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,7	0,1	1,3	10,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0

291	Плов	200	16,9	10,5	35,7	305,3
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	745	26,7	15,5	100,3	659,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1335,0	43,9	49,94	204,1	1220,1

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	38,5 - 47,2	39,5 — 47,4	167,5 — 201,0	1175,0 — 1410,0
Фактическое содержание	48,9	48,5	203,7	1436,2

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД
ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В
ГРАММАХ)**

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак(не менее500)	Обед (не менее700)
Фактическое значение	561	785

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЕСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК**, Павлык Елена Александровна,
Директор

05.09.23 15:23 (MSK)

Сертификат 688CDA3E626B94FE241FA20BD6B3F7B3