



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ  
городского округа Судак  
( возрастная категория 12-18 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./  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для обучающихся образовательных организаций.  
Издание 2, исправленное дополненное  
/Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян.- М 2022-698с/**

**2024 г**

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
204	Макароны отварные с сыром и маслом	215	11,63	8,2	40,5	307,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
338	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия (витаминизированные вафли)	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>16,76</b>	<b>10,97</b>	<b>97,3</b>	<b>582,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
82	Свекольник	250	2,02	5,01	13,0	176
297	Фрикадельки из кур	100/30	13,6	21,13	10,14	285,56
171	Каша рассыпчатая ячневая	185	5,7	4,3	37,0	208,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
338	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1070</b>	<b>30,25</b>	<b>32,01</b>	<b>127,54</b>	<b>994,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1735</b>	<b>47,01</b>	<b>42,98</b>	<b>224,84</b>	<b>1576,8</b>

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	20,1	13,9	23,7	287
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>25,87</b>	<b>15,32</b>	<b>87,0</b>	<b>581,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3
262	Сердце в соусе	100	13,3	11,2	3,5	185,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	20,7	91,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>36,21</b>	<b>31,3</b>	<b>129,96</b>	<b>976,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1450</b>	<b>61,68</b>	<b>46,22</b>	<b>207,16</b>	<b>1510,3</b>

День: 3-среда  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	100	0,83	0,17	2,0	13,0
381	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,6
471	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4
СРБ	Кондитерские изделия ( печенье)	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>38,55</b>	<b>26,7</b>	<b>96,9</b>	<b>778,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет	100	1,4	10,1	7,3	125,2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	9,03	12,2	139,1	946,6
284/331	Запеканка картофельная с мясом	200/30	22,6	25,4	28,2	426
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>40,7</b>	<b>48,7</b>	<b>230,2</b>	<b>1762,4</b>

	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1505</b>	<b>79,3</b>	<b>75,4</b>	<b>327,1</b>	<b>2540,5</b>
--	------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>СРБ</b>	Икра кабачковая	<b>100</b>	3,0	14,2	12,4	190,4
<b>210</b>	Омлет натуральный	<b>106</b>	10,9	17,4	2,3	228,2
СРБ	Кукуруза ( дополнительный гарнир)	<b>30</b>	1,23	0,69	6,75	36,9
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	3,3	2,4	14	82
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>25</b>	1,7	0,3	8,4	43,5
<b>338</b>	Плоды свежие (яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>23,63</b>	<b>35,6</b>	<b>73,75</b>	<b>722,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>71</b>	Овощи натуральные ( по сезону)	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>248</b>	Суп «Кубанский» с горохом	<b>250</b>	5,5	5,3	16,5	148,3
<b>239/331</b>	Тефтели мясные	<b>110</b>	10,4	9,5	12,7	179,1
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	<b>185</b>	6,6	4,3	41,8	232,1
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,1	10,5	44,2
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3

	<i>Итого за обед:</i>	<b>950</b>	<b>31,03</b>	<b>20,27</b>	<b>128,6</b>	<b>837,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1551</b>	<b>54,66</b>	<b>55,87</b>	<b>202,35</b>	<b>1559,8</b>

День: 5 – пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>182</b>	Каша жидкая молочная	<b>260</b>	9,8	16,0	42,8	356,3
<b>15</b>	Сыр ( порциями)	<b>15</b>	3,5	4,4	0,0	53,8
<b>382</b>	Какао с молоком	<b>200</b>	4,1	3,5	17,6	118,6
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>338</b>	Плоды свежие (апельсины)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>615</b>	<b>20,4</b>	<b>24,5</b>	<b>90,3</b>	<b>670,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>70/71</b>	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>287</b>	Щи « Новгородские»	<b>250</b>	1,83	5,49	4,25	68,78
<b>586</b>	Курица в сырном соусе	<b>250</b>	22,12	14,12	50	354
<b>349</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,1	32	132,7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3
<b>338</b>	Плоды свежие ( яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0

	<i>Итого за обед:</i>	<b>1005</b>	<b>33,38</b>	<b>21,18</b>	<b>143,15</b>	<b>835,88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1620</b>	<b>53,78</b>	<b>45,68</b>	<b>233,45</b>	<b>1506,28</b>

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>120</b>	Суп молочный	<b>250</b>	5,5	4,75	18,0	150
<b>377</b>	Чай с сахаром и лимоном	<b>200</b>	0,13	0,02	15,2	62
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>338</b>	Фрукты свежие ( яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>СРБ</b>	Кондитерские изделия ( витаминизированные вафли)	<b>40</b>	3,0	4,0	29,8	166,8
398	Блинчики с фруктами	<b>55</b>	2,68	3,88	33,95	181,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>685</b>	<b>14,8</b>	<b>13,3</b>	<b>126,9</b>	<b>702</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>29</b>	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>99</b>	Суп овощной	<b>250</b>	1,96	5,0	8,0	95,2
<b>291</b>	Плов из птицы	<b>250</b>	21,1	13,1	44,6	381,6
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,1	10,5	44,2
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3

	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,6</b>	<b>19,9</b>	<b>110,2</b>	<b>754,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1590</b>	<b>46,4</b>	<b>33,2</b>	<b>237,1</b>	<b>1456,4</b>

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>29</b>	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>570</b>	Медальон из птицы	<b>100</b>	22,3	1,9	2,9	117,5
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные ( спагетти)	<b>185</b>	6,6	4,3	41,8	232,1
<b>386</b>	Йогурт	<b>200</b>	5,8	5,0	8,2	110
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>38,63</b>	<b>11,57</b>	<b>75</b>	<b>567,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>53</b>	Салат из отварной свеклы ( с зеленым горошком и яблоком)	<b>100</b>	1,8	4,1	13,8	72,9
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	<b>250</b>	5,5	5,25	16,5	148,25
<b>139</b>	Капуста тушеная с мясом	<b>250</b>	13,4	17,8	16,4	285
<b>349</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,6	0,1	32	132,7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3



	<i>Итого за обед:</i>	<b>885</b>	<b>28,9</b>	<b>28,2</b>	<b>123,8</b>	<b>859,25</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1510</b>	<b>67,53</b>	<b>39,77</b>	<b>198,8</b>	<b>1426,55</b>

День: 8- среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>70/71</b>	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>175</b>	Гуляш мясной	<b>100</b>	15,15	15,68	2,57	211
<b>171</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>185</b>	10,38	6,8	47,02	291,4
<b>389</b>	Соки фруктовые	<b>180</b>	0,9	0,2	18,2	77,4
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>25</b>	1,7	0,3	8,4	43,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>630</b>	<b>32,06</b>	<b>23,35</b>	<b>116,31</b>	<b>731</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>29</b>	Свежие овощи (помидоры, огурец, редис )	<b>100</b>	1,08	6,03	3,78	73,9
<b>96</b>	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	2,0	5,1	12,0	107,3
<b>232</b>	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	<b>250</b>	12,6	17,6	38	382,9
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,1	10,5	44,2

<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3
<b>338</b>	Плоды свежие ( яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>28,8</b>	<b>30,13</b>	<b>119,2</b>	<b>875,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1615</b>	<b>60,86</b>	<b>53,48</b>	<b>235,51</b>	<b>1606,7</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>176</b>	Каша вязкая с тыквой	<b>255</b>	8,2	13,6	52	363,7
<b>15</b>	Сыр ( порциями)	<b>15</b>	3,5	4,4	0,0	53,8
<b>377</b>	Чай с сахаром и лимон	<b>200</b>	0,13	0,02	15,2	62
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>338</b>	Плоды свежие ( апельсины )	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
<b>СРБ</b>	Кондитерские изделия (зефир )	<b>40</b>	3,0	4,0	29,8	166,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>18,35</b>	<b>22,7</b>	<b>126,9</b>	<b>788</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>29</b>	Свежие овощи (помидоры, огурец, редис )	<b>100</b>	1,08	6,03	3,78	73,9
<b>82</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>250</b>	1,75	7,06	10,9	103,8
<b>271/331</b>	Котлеты домашние	<b>100</b>	10,8	20,6	8,1	260

<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	<b>185</b>	6,8	5,01	42,9	243,8
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>200</b>	0,1	0,1	10,5	44,2
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>28,13</b>	<b>39,7</b>	<b>121,3</b>	<b>946,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1590</b>	<b>46,48</b>	<b>62,4</b>	<b>248,2</b>	<b>1734,1</b>

День: 10 - пятница  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>70/71</b>	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	<b>100</b>	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>291</b>	Плов	<b>250</b>	21,1	13,1	44,6	381,6
<b>388</b>	Напиток из шиповника	<b>200</b>	0,6	0,0	20,7	91,9
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>25</b>	1,7	0,3	8,4	43,5
<b>338</b>	Плоды свежие ( яблоки)	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>27,7</b>	<b>14,2</b>	<b>105,6</b>	<b>671,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>67</b>	Винегрет	<b>100</b>	1,4	10,1	7,3	125,2

<b>113</b>	Суп — лапша с курицей	<b>250</b>	9,03	12,2	139,1	946,6
<b>297/330</b>	Фрикадельки из кур	<b>100/30</b>	13,6	26,1	10,14	285,56
<b>312</b>	Пюре картофельное	<b>185</b>	3,9	9,2	25,1	197,7
<b>349</b>	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,1	0,1	10,5	44,2
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>45</b>	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1200</b>	<b>35,6</b>	<b>58,6</b>	<b>237,24</b>	<b>1819,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1915</b>	<b>63,3</b>	<b>72,8</b>	<b>342,8</b>	<b>2490,8</b>

**Распределение пищевых веществ и калорийности ( за 10 дней)**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>Нормативное значение</b>	<b>47,0-65,1</b>	<b>47,5-65,7</b>	<b>196,3-270,9</b>	<b>1467,7-1930,2</b>
<b>Фактическое содержание</b>	<b>58,1</b>	<b>52,8</b>	<b>245,7</b>	<b>1740,8</b>

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

<b>Возраст детей 12-18 лет норма</b>	<b>Завтрак(не менее550)</b>	<b>Обед (не менее800)</b>
<b>Фактическое значение</b>	<b>633</b>	<b>975</b>