



УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШИМАНОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
городского округа Судак
(*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 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	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	7
204	Макароны отварные с сыром	175	9,2	6,5	32,0	243,3
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	13,5	54,0
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
	Итого за завтрак:	585	14,1	9,2	86,6	505,7
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	7
82	Свекольник	200	1,8	4,0	10,4	92,8
297/330/31	Фрикадельки из кур	120	13,6	21,13	10,14	285,56
171	Каша рассыпчатая ячневая	155	4,9	4,3	32,1	186,0
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	40	2,6	0,4	13,3	70
338	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	935	28,6	30,83	117,64	874,66

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1520	42,7	40,03	204,24	1380,36
--	------------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------

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	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)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
	Итого за завтрак:	540	23,93	14,68	73,7	514,1
ОБЕД						
30	Салат из редиса	60	1,5	4,4	1,7	52,7
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
262	Сердце в соусе	100	13,3	11,2	3,5	185,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2
388	Напиток 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	40	2,6	0,4	13,3	70
	Итого за обед:	815	32,91	26,4	118,3	871,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1335	56,7	40,8	187,1	1362,3

День: 3-среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	60	0,6	0,1	1,3	7
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
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
	Итого за завтрак:	550	35,1	24,5	92,6	727,1
ОБЕД						
67	Винегрет	60	0,84	6,04	4,37	75,1
283	Суп-лапша домашняя с курицей	200	7,1	9,6	109,3	743,8
193/331	Запеканка картофельная с мясом	230	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
	Итого за обед:	795	38,24	42,04	197,47	1509,5

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1345	73,34	66,54	290,07	2236,6
--	------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра кабачковая	60	1,5	7,1	6,2	95,2
210	Омлет натуральный	106	10,9	17,4	2,3	228,2
СРБ	Кукуруза (дополнительный гарнир)	30	1,23	0,69	6,75	36,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	82
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	47,0
	Итого за завтрак:	561	23,63	35,6	73,75	722,7
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону), свежие	60	0,6	0,1	1,3	7
248	Суп Кубанский (с горохом)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
239/331	Тефтели мясные	110	10,4	9,5	12,7	179,1
309	Макаронные изделия отварные	155	5,7	4,2	36,0	204,3
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

	Итого за обед:	830	28,8	19	118,8	773,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1391	54,66	55,87	202,35	1559,8

День: 5 – пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,3	285
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	565	18,9	21,3	81,8	599,1
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	7
287	Щи « Новгородские»	200	1,46	4,39	3,4	55,02
586	Курица в сырном соусе	200	17,7	11,3	40,0	354
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32	132,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0

	<i>Итого за обед:</i>	865	28,4	17,2	131,6	816,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1430	47,3	38,5	213,4	1415,22

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный	200	4,4	3,8	14,4	120
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия (витаминизированные вафли)	40	3,0	4,0	29,8	166,8
398	Блинчики с фруктами	55	2,68	3,88	33,95	181,5
	<i>Итого за завтрак:</i>	635	13,71	12,3	123,25	672
ОБЕД						
271	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
99	Суп овощной	200	1,27	3,99	7,32	76,2
291	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3
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

	<i>Итого за обед:</i>	765	26,52	19,11	100,9	690,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1400	40,23	31,41	224,15	1180,9

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи свежие (помидоры, огурцы)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
570/700	Медальон из птицы	100	22,3	1,9	2,9	117,5
309	Макароны отварные с маслом	155	5,7	4,2	36,0	204,3
386	Йогурт	200	5,8	5,0	8,2	110
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	<i>Итого за завтрак:</i>	555	37,55	14,92	69,47	570,84
ОБЕД						
53	Салат из отварной свеклы (с зеленым горошком и яблоком)	60	1,0	2,47	4,4	43,74
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
216	Капуста тушеная с мясом	200	10,7	14,2	13,1	228
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	32	132,7
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:	765	24,3	21,87	107,8	743,44
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1320	61,85	36,79	177,27	1314,28

День: 8- среда

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) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	7
260	Гуляш мясной	100	15,15	15,68	2,57	211
171	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,7	5,7	39,4	244,2
389	Соки 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
	Итого за завтрак:	560	30,25	22,18	89,97	681,2
ОБЕД						
29	Свежие овощи (помидоры, огурец, редис)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
159/222	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	200	14,1	14,3	30,4	306,3

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	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	865	24,45	23,42	107,67	748,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1425	54,7	45,6	197,64	1429,24

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
176	Каша вязкая с тыквой	205	6,55	10,9	41,57	291
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
377	Чай с лимон	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия (зефир)	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	600	16,7	20,0	116,5	715,3
ОБЕД						
29	Свежие овощи (помидоры, огурец, редис)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83,0

271/331	Котлеты домашние	90	9,72	18,57	7,32	234
309	Макаронные изделия отварные	155	5,7	4,2	36,0	204,3
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
	Итого за обед:	810	25,17	27,8	108,9	796,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1410	41,87	47,8	225,4	1511,6

День: 10 - пятница

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) свежие, соленые или квашенные	60	0,6	0,1	1,3	7
	Плов	200	16,9	10,5	35,7	305,3
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	20,7	91,9
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	47,0
	Итого за завтрак:	625	23,4	11,5	96	592,8
ОБЕД						
67	Винегрет	60	0,84	6,04	4,37	75,1

283	Суп-лапша домашняя с курицей	200	7,1	9,6	109,3	743,8
297/330/31	Фрикадельки из кур	120	12,24	23,6	9,1	257
312	Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3
349	Компот из смеси сухофруктов	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
	Итого за обед:	810	31,3	48,5	199,97	1514,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1435	54,7	60,04	296	2107,6

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	52,1	46,3	211,7	1509,7

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

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак(не менее500)	Обед (не менее700)
Фактическое значение	577	825