

СОГЛАСОВАНО:
Директор Белогорского района
Республики Крым



УТВЕРЖД
ИП ШМАКОВА

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района**

(возрастная категория 7-11 лет)

осеннее-зимний период

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населен
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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2
376	Чай черный с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	440	15,7	9,3	89,4	503,8
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/ огурец	60	0,5	0,1	1,0	7,8
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
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	1,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	715	24,5	26,3	99,0	630,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1155	40,2	35,6	188,4	1134,1

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9
376	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	12.4	49.8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	480	12,5	10,8	99,7	547,5
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,4	43,7
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1
295	Котлеты рубленые из птицы с м/сл	80/5	13,4	17,5	11,9	259,3
302	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342.1	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	750	53,4	30,8	105,8	809,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1230	65,9	41,6	205,5	1357,4

День: 3- среда
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога, молоко стуженое	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8
377	Чай с лимоном	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	406	24,5	12,9	70,0	499,7
ОБЕД						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	50	1,0	4,5	3,9	59,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
303.3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	150	4,1	7,6	24,4	181,9
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	855	26,2	26,4	119,7	890,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1261	50,7	39,3	189,7	1390,5

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200 /10	5,9	10,0	46,3	298,9
377	Чай с лимоном	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	486	12,6	10,8	93,5	523,8
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/ огурец	60	0,5	0,1	1,0	7,8
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	200	4,6	4,4	15,2	117,8
78/331	Тефтели мясные (говядина) ,соус	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,6	7,9	35,0	230,8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	775	28,5	27,8	126,3	873,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1261	41,1	38,6	219,8	1397,2

День: 5 – пятница
Неделя: первая

№ рецеп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,0	9,8	31,8	239,8
377	Чай с лимоном	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:		486	12,7	10,6	79,0	464,7

ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,6	1,0	2,2	19,6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
239-331	Тефтели рыбные (хек, минтай), соус	110	10,4	9,6	12,9	181,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150	8,6	9,4	38,3	271,5
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	875	27,8	23,4	123,4	821,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	40,5	34,0	202,4	1286,1

День: 6 - понедельник
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с маслом и сыром	150/5/ 15	9,1	8,5	36,0	255,2
377	Чай с лимоном	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0.3	25.1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	446	15,8	9,3	83,2	480,1
ОБЕД						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	50	1.0	4,5	3,9	59,5
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
342.1	Компот из свежих плодов	180	0.1	0.1	9.5	40.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед	705	25,0	30,7	101,9	787,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1151	40,8	40,0	185,1	1267,1

День: 7 – вторник
Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0,0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	480	12,5	10,8	106,0	580,4
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	60	0,5	0,1	1,0	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	4,0	9,9	81,6
234	Котлеты или биточки рыбные / хек, минтай / с м/сл.	80/5	10,3	11,4	11,8	191,5
303,3	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	150	4,1	7,6	24,4	191,9
342,1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	850	22,2	24,3	100,9	727,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	34,7	35,1	206,9	1307,8

День: 8 - среда
Неделя: вторая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	24,0	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	Итого за завтрак:	386	20,4	22,6	67,2	553,9
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,4	43,7
101	Суп картофельный с пшеном	200	4,4	2,2	9,7	68,6
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,0
309	Макаронные изделия отварные с м/сл.	150	5,6	7,9	35,0	230,8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	765	31,4	30,1	114,3	844,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1151	51,8	52,7	181,5	1398,6

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша пшеничная или пшенная молочная с маслом сливочным	200 /10	5,9	10,0	46,3	298,9
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
Итого за завтрак:		480	13,3	11,0	105,5	580,5
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	5,1	9,3	89,9
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	200	4,6	4,4	15,2	117,8
297- 331	Фрикадельки из кур, соус	90	8,7	13,7	7,0	187,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	150	8,6	9,4	38,3	271,5
342.1	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за обед:		855	29,3	33,8	123,6	921,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1335	42,6	44,8	229,1	1501,5

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
321	Капуста тушеная	150	3,0	5,1	11,1	98,1
209	Яйцо отварное (1 шт)	40	5,1	4,6	0,3	63,0
377	Чай с лимоном	180/6	0.2	0.0	6.2	26.1
2	Бутерброд с повидлом	55	3,2	4,0	39,3	205,0
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за завтрак:	461	13,5	14,1	68,8	452,5
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные /по сезону/	60	0.5	0.1	1.0	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	2.2	16.2	94,1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м/сл	150	3,4	8,3	21,6	174,0
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	Итого за обед:	765	22,2	16,7	107,0	671,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1226	35,7	30,8	175,8	1123,8

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней) суточная норма.

	Пищевые вещества			Энергетическая цei (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201,0	1175,0-1410,0
Фактическое содержание	40,8	41,4	206,9	1316,2

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ
ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей 12 лет и старше норма	Завтрак (не менее 500)	Обед (не менее 700)		
Фактическое значение	41	791		