СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ „Зеленогорская СШ"

Р.Б. Джаниматев

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШИМАКОВА Н.В.

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Белогорского района

(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

<u>Наименование сборников рецептур:</u>
Сборник рецептур 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.)

2025

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	**210**	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	**20**	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	**150**	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	**616**	**12,00**	**12,80**	**89,50**	**525,60**
	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
199	Пюре из бобовых	**155**	13,4	6,7	34,5	251
342	Компот из свежих плодов	**180**	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**755**	**27,30**	**20,00**	**89,90**	**648,80**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1371	39,30	32,80	179,40	1174,40

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
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2
	Итого за завтрак:	500	25,30	26,30	71,90	622,70
	ОБЕД					
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
229	Рыба ,тушенная 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
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	720	21,30	18,70	95,70	646,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1220	46,60	45,00	167,60	1268,80

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	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	**590**	**16,80**	**17,40**	**103,00**	**644,60**
	ОБЕД					
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	**60**	3,6	5,5	6,2	85,6
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	**200**	4,6	4,4	15,2	117,8
580	Гуляш из птицы	**100**	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	**150**	5,1	7,9	31,8	218,2
376	Чай черный байховый с сахаром	**180**	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**23,90**	**26,00**	**98,90**	**738,90**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1350**	**40,70**	**43,40**	**201,90**	**1383,50**

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
379	Кофейный напиток с молоком	**180**	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	**536**	**19,30**	**28,10**	**65,40**	**593,40**
	ОБЕД					
67	Винегрет овощной	**60**	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	**110**	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	**150**	5,6	7,9	35	230,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	**186**	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**776**	**22,40**	**30,20**	**101,20**	**769,60**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1312**	**41,70**	**58,30**	**166,60**	**1363,00**

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**540**	**18,90**	**17,60**	**90,90**	**607,40**
	ОБЕД					
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
262	Сердце 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	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**29,80**	**28,60**	**101,50**	**795,70**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1300**	**48,70**	**46,20**	**192,40**	**1403,10**

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	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	585	**16,60**	**17,50**	**104,80**	**648,30**
	ОБЕД					
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	**60**	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**	2,3	2,2	16,2	94,1
291	Плов из птицы	**200**	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	**180**	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**710**	**24,70**	**24,20**	**101,50**	**723,80**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1295**	**41,30**	**41,70**	**206,30**	**1372,10**

День: вторник
Неделя: вторая

7 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
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	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	615	**15,50**	**18,70**	**106,10**	**661,30**
	ОБЕД					
157	Салат из вощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
261	Печень, тушеная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
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	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	760	**26,20**	**30,80**	**90,50**	**763,00**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	**41,70**	**49,50**	**196,60**	**1424,30**

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 соусом молочным сладким	**150**	21,6	19,9	23,7	359,3
382	Какао с молоком	**180**	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	**20**	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	**130**	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	**510**	**29,20**	**23,50**	**80,30**	**653,00**
	ОБЕД					
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	**60**	1	3	5,1	51,4
96	Рассольник ленинградский	**200**	1,9	4,1	13,2	97,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	**100**	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	**150**	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	**180**	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	**45**	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	**25**	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**29,30**	**33,00**	**114,80**	**868,70**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1270**	**58,50**	**56,50**	**195,10**	**1521,70**

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
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**550**	**21,60**	**21,50**	**91,50**	**659,00**
	ОБЕД					
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**760**	**30,4**	**28,9**	**96,2**	**803,2**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1310	52,00	50,40	187,70	1462,20

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	80,4
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	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	**520**	**23,10**	**24,60**	**82,30**	**648,10**
	ОБЕД					
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	**706**	**24,10**	**19,20**	**97,40**	**658,80**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	**1226**	**47,20**	**43,80**	**179,70**	**1306,90**

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	15,4	15,8	67	470
Фактическое содержание	19,8	20,8	88,6	626,3
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26	26,3	100,6	747,9

Суммарные оъбемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	556	751		