

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
ИП ШМАКОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ
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**

Наименование сборников рецептур:

**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.)**

2024 г

День: понедельник

Неделя: первая

1 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
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
СРБ	Кондитерские изделия (вафли витаминизированные)	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	601	16,50	11,50	96,50	557,70
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
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	29,50	29,80	100,70	792,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1396	46,00	41,30	197,20	1350,30

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
СРБ	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	15	83,4
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:	515	35,20	22,30	108,50	790,30
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	28,50	30,50	129,20	912,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	63,70	52,80	237,70	1702,40

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
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
386	Кисломолочный напиток (снежок)	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 (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	570	19,80	19,80	91,80	634,10
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей(прошедший термическую обработку) или квашеной капусты	60	1	3	5,5	54
283	Суп-лапша домашняя с курицей	200	10,1	9	8,3	141,2
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	795	40,70	31,60	115,90	906,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	60,50	51,40	207,70	1541,00

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,огурец)	60	0,5	0,1	1	7,8
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
133	Дополнительный гарнир (кукуруза консервированная	30	3,1	1,5	18	97,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
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
	Итого за завтрак:	551	22,70	24,30	83,50	645,60
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	805	26,20	32,50	126,30	907,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1356	48,90	56,80	209,80	1553,10

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 со свежей(прошедший термическую обработку) или квашеной капусты	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
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
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:	561	20,10	17,70	85,10	583,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,оурец)	60	0,5	0,1	1	7,8
93	Щи по-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	27,60	26,50	102,60	773,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	47,70	44,20	187,70	1357,00

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 пшѐнная 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
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
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
	(вафли витаминизированные)					
	Итого за завтрак:	575	15,60	15,10	123,60	695,40
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей(прошедший термическую обработку)или квашеной капусты	60	1	3	5,5	54
106	Суп картофельный рыбный с консервами	200	1,4	3,9	8,7	83
294	Котлеты рубленные из птицы с м-сл	95	15,1	19,7	13,4	291,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	790	29,30	35,20	106,60	871,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	44,90	50,30	230,20	1567,10

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 консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	20,4	22,8	20,9	370,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
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:	531	26,60	28,70	60,30	606,60
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
248	Суп "кубанский"	200	10,1	6	22,1	180,5
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	42,30	35,60	140,90	1052,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	68,90	64,30	201,20	1658,70

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 со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
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 (апельсин)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	525	37,10	23,10	99,80	765,10
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,огурец)	60	0,5	0,1	1	7,8
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
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
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	24,20	19,40	113,70	731,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	61,30	42,50	213,50	1496,70

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	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
386	Кисломолочный напиток (снежок)	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
	Итого за завтрак:	565	28,10	28,00	87,20	724,40
ОБЕД						
23	Салат из свежих овощей	60	0,7	3,7	2,7	46,6
252	Суп харчо	200	8,8	10,2	9,2	160,6
288	Курица отварная с м-сл	95	13,1	13,3	2	174,3
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	890	34,4	36,8	118,2	936,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	62,50	64,80	205,40	1661,00

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

10 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
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8
СРБ	Кондитерские изделия (зефир)	20	1,5	2	15	83,4
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8
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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	590	17,10	17,30	103,30	645,00
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
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
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	0,5	15	78,3
338	Плоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	845	32,20	28,00	110,50	829,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1435	49,30	45,30	213,80	1474,70

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (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	55,4	51,4	210,4	1536,2

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	555	798		