

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ
ИПШМАКОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района
(*возрастная категория 12 лет и старше*)**

**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 рецептов:

**Сборник рецептов 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
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
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	16	80,4
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,6	9,8	47
	Итого за завтрак:	676	19,40	12,10	114,80	647,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
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
	Итого за обед:	915	30,90	31,70	109,20	849,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1591	50,30	43,80	224,00	1496,40

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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
	Итого за завтрак:	580	43,50	26,70	133,40	962,40
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,1	2,8	16,9	101,5
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
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:	915	31,70	37,20	141,30	1035,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1495	75,20	63,90	274,70	1998,20

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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
338	Плоды свежие (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	605	22,40	20,30	109,40	718,40
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей(прошедший термическую обработку)или квашеной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	12,6	11,3	10,4	176,5
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,3	44,5	310,2
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
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед:	1015	45,50	37,30	137,50	1062,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1620	67,90	57,60	246,90	1780,90

День: четверг

Неделя: первая

4 день

Неделя: первая		4 день				Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
						13
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,огурец)	100	0,8	0,1	1,7	227,2
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	97,5
	Дополнительный гарнир (кукуруза	30	3,1	1,5	18	127,9
133	консервированная)	180	3	2,2	24	142,1
379	Кофейный напиток с молоком	60	4,6	0,4	30,1	60,9
СРБ	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,4	11,7	47
СРБ	Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	715,60
338	Плоды свежие (яблоки)	621	25,10	24,60	97,50	
	Итого за завтрак:					
ОБЕД						
		100	2	9	7,8	119
СРБ	Икра овощная консервированная				19	147,3
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевым)	250	5,8	5,4	11,9	210,2
		110	9	13,5	25,1	197
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	180	3,9	9,1	27,8	113,7
312	Пюре картофельное с м-сл	180	0,4	0	30,1	142,1
349	Компот из сухофруктов	60	4,6	0,4	15	78,3
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3	0,5	136,70	1007,60
СРБ	Хлеб ржаной	925	28,70	37,90	234,20	1723,20
	Итого за обед:	1546	53,80	62,50		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

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(прошедший термическую обработку)или квашеной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	11	30,1	237,2
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,6	16	80,4
	Итого за завтрак:	666	24,00	22,50	97,60	690,50
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13
93	Щи по-уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
290	Птица, тушенная в соусе	100	13,8	15,1	3,7	212,3
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
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:	915	30,60	29,50	111,50	852,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1581	54,60	52,00	209,10	1543,40

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ ре- ц.	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	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
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:	595	16,90	15,30	131,90	736,50
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей(прошедший термическую обработку)или квашеной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
106	Суп картофельный рыбный с консервами	250	1,8	4,9	10,9	103,8
294	Котлеты рубленные из птицы с м-сл	105	16,7	21,5	15,1	320,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
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:	920	32,40	40,80	118,10	981,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	49,30	56,10	250,00	1717,80

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная консервированная	100	2	9	7,8	119
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	23,2	25,9	23,8	421,5
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
	Итого за завтрак:	521	29,50	26,60	66,80	626,90
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,2	7,3	72,8
248	Суп "кубанский"	250	12,6	7,5	27,6	225,6
260	Гуляш из говядины	100	13,8	15,1	3,7	212,3
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,3	44,5	310,2
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:	915	46,10	38,00	156,00	1155,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1436	75,60	64,60	222,80	1781,90

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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (апельсин)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	560	43,10	27,00	110,40	867,90
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные свежие (помидор,огурец)	100	0,8	0,1	1,7	13
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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:	915	25,70	22,40	125,40	811,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	68,80	49,40	235,80	1679,30

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	100	0,8	0,1	1,7	13
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
386	Кисломолочный напиток (снежок)	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	640	30,10	29,00	97,40	783,50
ОБЕД						
23	Салат из свежих овощей	100	1,1	6,1	4,6	77,7
252	Суп харчо	250	11	12,8	11,5	200,8
288	Курица отварная с м-сл	105	14,6	14,8	2	178,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
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:	1020	39	44,1	125,9	1035,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1660	69,10	73,10	223,30	1818,90

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ реп.	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	54,6
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	605	18,10	17,50	111,80	686,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
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:	935	32,90	29,00	113,80	856,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	51,00	46,50	225,60	1542,50

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	47,0-65,1	47,5-65,7	196,3-270,9	1467,7-1930,2
Фактическое содержание	61,6	57,9	234,6	1708,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800		
Фактическое содержание	604	939		