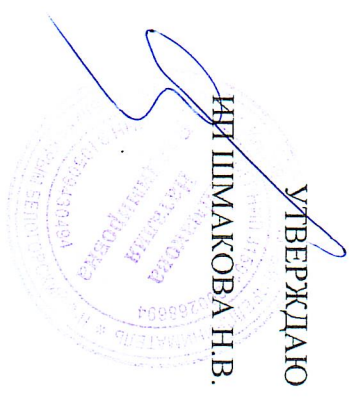




И.И. Шмакова



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

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.)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2025-2026 гг

День: понедельник
Неделя: перерыв

1 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	
767	Бразильский горячий шоколад	200	7,4	6,2	23,5	252,3	
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
Итого за завтрак:		615	22,60	23,30	103,90	792,30	
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	
488	Суфле из печени	100	18,6	22,4	7,6	328	
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8	
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1	
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:		766	34,70	36,50	89,90	849,20	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1381	57,30	59,80	193,80	1641,50	

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
260	Гуляш из говядины	100	14,3	15,3	2,5	165,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
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:	560	24,2	24,7	59,3	516,7
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4
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
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
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:	780	22,20	24,10	91,30	686,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	46,40	48,80	150,60	1203,20

День: среда
Неделя: первая

3 день

У с е н о									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК									
223	Запеканка из творога со стученным молоком	170	32,2	22	41,4	497,5			
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4			
СРБ	Кондитерские изделия	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	120	0,5	0,5	11,8	56,4			
Итого за завтрак:		540	43,10	29,40	97,20	838,50			
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			
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	95	14,4	19,4	14,9	290,1			
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2			
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4			
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	33,00	37,90	102,10	876,10			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1295	76,10	67,30	199,30	1714,60			

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	80	1,6	7,2	6,3	95,2
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	591	17,80	31,60	75,00	661,60
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
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
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:	770	23,60	31,50	104,30	796,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	41,40	63,10	179,30	1458,00

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
3	Бутерброды с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	610	19,60	25,30	119,70	788,70
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
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 ячневая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
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	25,90	21,70	106,30	738,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	45,50	47,00	226,00	1527,20

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	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)	80	1,3	4	7,3	72
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
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:		571	27,30	19,10	75,20	584,80
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
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
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:		716	30,20	25,40	84,20	687,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1287	57,50	44,50	159,40	1272,10

День: вторник
Неделя: вторая

7 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 квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
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:	560	24,70	18,90	76,30	577,70
ОБЕД						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
297	Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7	187,2
143	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4
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	19,00	33,20	68,50	654,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	43,70	52,10	144,80	1232,00

День: среда
Неделя: вторая

8 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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
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
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	680	23,70	19,20	69,60	556,80
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4
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:	796	28,20	35,90	90,90	798,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1476	51,90	55,10	160,50	1355,40

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

У день									
№ реч.	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	80	0,7	0,1		1,3	10,4		
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4		17,1	284,9		
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4		38,6	272,8		
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2		20,2	92		
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:	600	27,10	27,50		99,00	765,90		
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		
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,2	8,7		16,3	155,6		
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8		39	250,1		
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0		1,2	6,1		
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:	766	21,3	25		110	740,1		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1366	48,40	52,50		209,00	1506,00		

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	16,9	17,4	73,7	517
Фактическое содержание	25,7	25	86	680,8
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26,9	30,6	100,6	765,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 525	не менее 700	
Фактическое содержание	588	759	