

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



УТВЕРЖДАЮ

ИП ШИМАНОВА Н.В.



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

**( возрастная категория 12 лет и старше )**

**осеннее-зимний период**

**СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пр: 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г Р	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
204	Макароны отварные с маслом и сыром	200	10,9	10,2	43,2	306,2
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>470</b>	<b>17,5</b>	<b>11,0</b>	<b>96,6</b>	<b>554,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/	100	0.8	0.1	1.7	13.0
96	Рассольник ленинградский	250	2.3	5.3	16.4	122.4
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	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	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>26,4</b>	<b>23,8</b>	<b>106,7</b>	<b>762,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1370</b>	<b>43,9</b>	<b>34,8</b>	<b>203,3</b>	<b>1316,9</b>

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>182</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>260</b>	6,3	13,2	41,4	310,8
<b>376</b>	Чай с сахаром	<b>180</b>	0.1	0.0	12.4	49.8
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0.3	25.1	118,4
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,7	0,5	15,9	80,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>14,0</b>	<b>13,3</b>	<b>111,3</b>	<b>622,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>53</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>100</b>	1,6	4,1	7,3	72,9
<b>101</b>	Суп картофельный с крупой рисовой	<b>250</b>	2.1	2.8	16.9	101.5
<b>278</b>	Тефтели мясные (говядина) в соусе	<b>110</b>	12,0	14,7	12,8	236,4
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные с м/сл	<b>180</b>	6.5	8.4	40.6	260.8
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0.1	0.1	9.5	40.7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4.6	0.4	30.1	142.1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2.0	0.4	11.9	60.3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>28,9</b>	<b>30,5</b>	<b>129,1</b>	<b>914,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1440</b>	<b>42,9</b>	<b>43,8</b>	<b>240,4</b>	<b>1536,9</b>

День: 3- среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130	17.8	12.1	22.8	274.8
377	Чай с лимоном	186	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>406</b>	<b>24,5</b>	<b>12,9</b>	<b>70,0</b>	<b>499,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная консервированная	100	2.0	9,0	7,8	119,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	5.0	13.0	105.8
291	Плов из птицы	200	16.6	21.3	40.8	422.1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>920</b>	<b>28,0</b>	<b>36,5</b>	<b>141,2</b>	<b>1010,0</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1326</b>	<b>52,5</b>	<b>49,4</b>	<b>211,2</b>	<b>1509,7</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>182</b>	Каша молочная из пшениной крупы с маслом сливочным	<b>260</b>	6,3	13,2	41,4	310,8
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>186</b>	0.2	0.0	6.2	26.1
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0.3	25.1	118,4
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,7	0,5	15,9	80,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>14,1</b>	<b>13,3</b>	<b>105,1</b>	<b>598,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>70/71</b>	Овощи натуральные свежие или квашенные / по сезону/	<b>100</b>	0.8	0.1	1.7	13.0
<b>102</b>	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	<b>250</b>	5.8	5.4	19.0	147.3
<b>294</b>	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	<b>105</b>	16.7	21.5	15.1	320.7
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные с м/сл	<b>180</b>	6.5	8.4	40.6	260.8
<b>349</b>	Компот из смеси сухофруктов	<b>180</b>	0.4	0.0	27.8	113.7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4.6	0.4	30.1	142.1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2.0	0.4	11.9	60.3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>36,8</b>	<b>36,2</b>	<b>146,2</b>	<b>1057,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1441</b>	<b>50,9</b>	<b>49,5</b>	<b>251,3</b>	<b>1656,4</b>

День: 5 – пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	260	7,5	12,3	39,8	299,8
377	Чай с лимоном	186	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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>536</b>	<b>14,2</b>	<b>13,1</b>	<b>87,0</b>	<b>524,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
239	Тефтели рыбные (хек , минтай) в соусе	110	10,4	9,6	12,9	181,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	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	30	2,0	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1010</b>	<b>31,8</b>	<b>29,1</b>	<b>148,2</b>	<b>989,5</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1546</b>	<b>46,0</b>	<b>42,2</b>	<b>235,2</b>	<b>1514,2</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>204</b>	Макароны отварные с маслом и сыром	<b>200</b>	10,9	10,2	43,2	306,2
<b>377</b>	Чай с лимоном	<b>186</b>	0.2	0.0	6.2	26.1
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0.3	25.1	118,4
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,7	0,5	15,9	80,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>476</b>	<b>17,6</b>	<b>11,0</b>	<b>90,4</b>	<b>531,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>СРБ</b>	Икра овощная консервированная	<b>100</b>	2.0	9,0	7,8	119,0
<b>96</b>	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	2.3	5.3	16.4	122.4
<b>260</b>	Гуляш из говядины	<b>100</b>	14,6	16,8	2,9	221,0
<b>302</b>	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с м/сл	<b>180</b>	5.8	8.8	37.0	248.3
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0.1	0.1	9.5	40.7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4.6	0.4	30.1	142.1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2.0	0.4	11.9	60.3
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>31,4</b>	<b>40,8</b>	<b>115,6</b>	<b>953,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1376</b>	<b>49,0</b>	<b>51,8</b>	<b>206,0</b>	<b>1484,9</b>

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>182</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	<b>260</b>	6,3	13,2	41,4	310,8
<b>388</b>	Напиток из плодов шиповника	<b>180</b>	0,1	0,0	18,7	82,7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	3,8	0,3	25,1	118,4
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,7	0,5	15,9	80,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>14,0</b>	<b>13,3</b>	<b>117,9</b>	<b>655,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>70/71</b>	Овощи натуральные свежие или квашеные / по сезону/	<b>100</b>	0.8	0.1	1.7	13.0
<b>82</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	2.0	5.0	13.0	105.8
<b>234</b>	Котлеты или биточки рыбные / хек , минтай / с м/сл.	<b>105</b>	13.0	13.9	14.8	235.7
<b>303</b>	Каша вязкая из крупы пшеничной "артек" с м/сл.	<b>180</b>	4.7	8.3	28.2	205.8
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	<b>180</b>	0.1	0.1	9.5	40.7
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	4.6	0.4	30.1	142.1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	<b>30</b>	2.0	0.4	11.9	60.3
<b>338</b>	Плоды свежие	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>27,6</b>	<b>28,6</b>	<b>119,0</b>	<b>850,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1535</b>	<b>41,6</b>	<b>41,9</b>	<b>236,9</b>	<b>1505,5</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	116	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
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>386</b>	<b>20,4</b>	<b>22,6</b>	<b>67,2</b>	<b>553,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	72,9
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,5	2,8	12,1	85,8
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3
	<i>Итого за обед:</i>	<b>820</b>	<b>30,7</b>	<b>29,0</b>	<b>130,0</b>	<b>896,9</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1206</b>	<b>51,1</b>	<b>51,6</b>	<b>197,2</b>	<b>1450,8</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша пшеничная или пшенная молочная с маслом сливочным	260	7,4	12,5	57,9	373,6
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>14,8</b>	<b>13,5</b>	<b>117,1</b>	<b>655,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	9.3	89.9
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый / или фасолевый /	250	5.8	5.4	19.0	147.3
297	Фрикадельки из кур в соусе	130	12,6	19,8	11,4	304,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м/сл.	180	10,0	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	30	2.0	0.4	11.9	60.3
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1030</b>	<b>37,0</b>	<b>41,9</b>	<b>145,5</b>	<b>1123,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1560</b>	<b>51,8</b>	<b>55,4</b>	<b>262,6</b>	<b>1778,9</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	186	5.2	4.5	7.2	95.4
2	Бутерброд с повидлом	55	3,2	4,0	39,3	205,0
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	15,9	80,4
	<i>Итого за завтрак:</i>	<b>471</b>	<b>19,2</b>	<b>18,7</b>	<b>73,8</b>	<b>541,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные свежие или квашеные /по сезону/	100	0,8	0,1	1,7	13,0
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.8	2.8	20.2	117.7
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10.2	5.4	5.9	114.8
312	Пюре картофельное с м/сл	180	3.9	9.1	25.1	197.0
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	27.8	113.7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.4	30.1	142.1
СРБ	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	60.3
	<i>Итого за обед:</i>	<b>900</b>	<b>24,7</b>	<b>18,2</b>	<b>122,7</b>	<b>758,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1371</b>	<b>43,9</b>	<b>36,9</b>	<b>196,5</b>	<b>1300,5</b>

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

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	(ккал)
<b>Нормативное значение</b>	<b>45,0-54,0</b>	<b>46,0-55,2</b>	<b>191,5-229,8</b>	<b>1360,0-1632,0</b>
<b>Фактическое содержание</b>	<b>47,5</b>	<b>45,9</b>	<b>224,0</b>	<b>1505,6</b>

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей 12 лет и старше норма	Завтрак (не менее 550)	Обед (не менее 800)			
Фактическое значение	489	912			