

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города
Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МОУ лицей «МОК №2
им. М.К. Шаиды» г. Джанкоя



Залесская

13.01.2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 7 ЛЕТ ДО 11 ЛЕТ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
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
(ЗАВТРАК, ОБЕД)
2025 год.

ПРОЛАНГИРОВАННО:

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,15	2,24	14,70	87,98	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	80	13,11	15,88	11,78	242,18	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	658	20,37	24,25	58,23	534,98		
Всего за день:		20,37	24,25	58,23	534,98		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ №81.	200	1,26	3,96	7,62	71,72	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	68	10,85	11,85	9,99	189,85	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	644	18,62	20,79	57,37	491,21		
Всего за день:		18,62	20,79	57,37	491,21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	3,91	2,39	13,23	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	25/30/50	8,33	13,53	12,73	209,74	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	476	14,52	16,19	51,15	412,01		
Всего за день:		14,52	16,19	51,15	412,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,77	4,18	13,13	97,74	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	63	10,05	10,98	9,26	175,90	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,87	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	634	17,57	19,40	63,52	499,16		
Всего за день:		17,57	19,40	63,52	499,16		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	1,96	2,31	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	77	7,73	4,22	3,80	84,70	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	173	0,87	0,17	17,47	74,39	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	621	16,20	11,50	71,64	455,32		
Всего за день:		16,20	11,50	71,64	455,32		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	103	10,44	12,13	1,94	158,77	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	17,13	107,55	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	508	17,10	19,07	39,71	400,49		
Всего за день:		17,10	19,07	39,71	400,49		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 "рисовый"	200	1,65	2,23	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	90	16,00	10,72	15,42	226,76	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	12,78	51,51	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,12	9,53	45,00	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	510	19,20	13,07	51,26	404,34		
Всего за день:		19,20	13,07	51,26	404,34		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	200	1,74	4,82	12,25	101,97	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	60	9,58	10,44	8,84	167,48	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	32	2,44	0,20	16,06	75,78	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	623	19,34	19,83	78,33	571,72		
Всего за день:		19,34	19,83	78,33	571,72		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	2,07	3,01	12,74	86,50	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	100/34	11,24	11,67	13,73	205,10	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	27	2,06	0,17	13,55	63,94	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	542	15,47	14,85	46,32	381,12		
Всего за день:		15,47	14,85	46,32	381,12		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	200	1,49	4,03	7,29	72,23	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	75	9,59	7,78	11,05	152,72	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	150	2,24	4,04	23,26	138,37	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	168	0,84	0,17	16,97	72,24	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	614	15,69	16,14	68,61	482,92		
Всего за день:		15,69	16,14	68,61	482,92		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	174,08	175,09	586,14	4 633,27
Среднее значение за период	17,41	17,51	58,61	463,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	34.0	51.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	583