

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города
Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МОУ лицей «МОК №2 им. М.
К. Байды» г. Джанкоя

приказ № 580/09.07 от 30.12.2025



Е.И. Залеская

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ 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)

2026 год.

ПРОЛАНГИРОВАННО:

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

(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			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	32	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182.	250/3	6,18	5,52	40,97	239,09	182	2011
РЯЖЕНКА №386.	150	4,35	3,75	6,30	81,00	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	31	2,05	0,27	13,14	63,23	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:	467	13,81	13,26	74,61	478,50		
Всего за день:		13,81	13,26	74,61	478,50		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	80	10,04	11,24	7,02	169,40	495	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	180	6,47	5,26	41,19	238,14	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	к/к	2025
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:	517	20,94	18,01	84,20	583,17		
Всего за день:		20,94	18,01	84,20	583,17		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235.	75	11,67	8,19	6,58	147,07	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/7/6	0,15	0,01	7,15	30,27	377	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:	458	16,48	13,12	44,72	364,61		
Всего за день:		16,48	13,12	44,72	364,61		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	79	13,24	9,43	10,48	192,57	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.	180	3,38	2,71	11,32	84,33	382	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:	430	22,65	17,15	52,07	467,04		
Всего за день:		22,65	17,15	52,07	467,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	60/23	8,56	12,79	9,92	191,90	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	180	0,01	0,00	26,37	105,46	354	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	22	1,46	0,19	9,33	44,87	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:	436	13,24	17,78	67,08	484,50		
Всего за день:		13,24	17,78	67,08	484,50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1.	20/5	1,58	3,75	10,11	80,46	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/5	5,96	6,24	31,76	206,64	181	2011
РЯЖЕНКА №386.	177	5,13	4,43	7,43	95,58	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,52	0,20	9,75	46,91	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:	431	14,19	14,62	59,05	429,59		
Всего за день:		14,19	14,62	59,05	429,59		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	77	9,54	1,22	6,16	74,03	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	165	0,83	0,17	16,67	70,95	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:	413	15,11	6,31	54,33	334,61		
Всего за день:		15,11	6,31	54,33	334,61		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288.	55	13,99	14,11	0,26	183,69	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,57	3,86	14,99	111,18	406	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	53,45	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	2025
Итого за прием пищи:	406	19,19	18,09	38,56	395,68		
Всего за день:		19,19	18,09	38,56	395,68		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	60	8,82	8,56	5,34	133,48	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317.	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	6,78	27,09	349	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:	411	13,76	13,53	36,77	324,66		
Всего за день:		13,76	13,53	36,77	324,66		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	121	18,70	12,97	29,68	316,17	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	12,79	51,52	376	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	322	18,80	12,97	42,47	367,69		
Всего за день:		18,80	12,97	42,47	367,69		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	168,17	144,84	553,86	4 230,05
Среднее значение за период	16,82	14,48	55,39	423,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	30.8	53.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К)	429