

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города
Джанкоя Республики Крым


А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

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

приказ № 580/01.07 от 30.12.2025


Е.И. Залесская

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

(ОБЕД)

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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	250	2,68	2,80	18,38	109,97	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	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	6	1,39	1,77	0,00	21,84	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	45	3,43	0,28	22,58	106,57	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:	732	24,19	26,74	76,38	645,76		
Всего за день:		24,19	26,74	76,38	645,76		

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.	250	1,58	4,94	9,53	89,70	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	75	11,97	13,06	11,05	209,35	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	180	5,40	5,76	24,29	170,37	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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:	726	22,10	24,01	71,24	589,73		
Всего за день:		22,10	24,01	71,24	589,73		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	250	6,41	3,03	16,54	119,42	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	2025
Итого за прием пищи:	526	17,02	16,83	54,46	441,02		
Всего за день:		17,02	16,83	54,46	441,02		

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.	250	2,22	5,22	16,42	122,17	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70	11,17	12,19	10,31	195,39	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	180	4,95	4,91	28,93	179,59	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	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:	701	19,97	22,44	72,00	570,09		
Всего за день:		19,97	22,44	72,00	570,09		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	250	2,44	2,89	19,25	113,20	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	95	9,54	5,19	4,73	104,59	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	165	0,83	0,17	16,67	70,95	389	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	2025
Итого за прием пищи:	686	18,83	13,09	78,13	506,26		
Всего за день:		18,83	13,09	78,13	506,26		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	120	12,16	14,17	2,26	185,32	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	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:	575	19,18	22,13	47,02	465,72		
Всего за день:		19,18	22,13	47,02	465,72		

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"	250	2,06	2,79	16,91	101,34	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	103	18,34	12,27	17,61	259,58	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	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:	554	22,03	15,18	50,86	433,86		
Всего за день:		22,03	15,18	50,86	433,86		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	250	2,02	5,11	15,10	115,03	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	75	11,97	13,06	11,05	209,35	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	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:	675	21,02	22,66	76,86	595,87		
Всего за день:		21,02	22,66	76,86	595,87		

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.	250	2,32	3,62	14,62	100,60	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	100/40	13,17	13,33	13,73	227,73	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	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:	591	17,12	17,07	44,69	401,27		
Всего за день:		17,12	17,07	44,69	401,27		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	80	10,23	8,30	11,78	162,90	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	180	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3,82	0,31	25,09	118,41	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:	741	19,51	18,71	92,11	615,41		
Всего за день:		19,51	18,71	92,11	615,41		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,97	198,86	663,75	5 264,99
Среднее значение за период	20,10	19,89	66,38	526,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.0	50.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	651