

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города
Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

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



Залесская

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 2.3/2.4.23590-20 «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: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

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.	35	1,62	3,79	16,71	107,02	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С М/С №182.	250/10	6,25	10,44	40,58	282,11	182	2011
ЙОГУРТ №386.	200	5,60	5,00	9,02	113,02	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	18	1,37	0,23	7,20	37,71	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:	514	14,84	19,46	73,51	539,86		
Всего за день:		14,84	19,46	73,51	539,86		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	90	11,30	12,65	7,89	190,58	495/2	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309.	150/3	5,43	6,47	34,37	217,56	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	21,06	116,37	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	544	21,63	21,96	81,12	613,41		
Всего за день:		21,63	21,96	81,12	613,41		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ №235.	65/45	10,63	9,24	8,68	160,90	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	39	2,98	0,31	19,57	92,36	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:	500	17,82	14,55	69,91	487,53		
Всего за день:		17,82	14,55	69,91	487,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0,91	2,96	5,54	53,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	100	18,31	13,36	14,45	269,00	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,51	4,90	20,29	143,08	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	24	1,82	0,31	9,60	50,28	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:	524	28,93	24,24	71,85	642,26		
Всего за день:		28,93	24,24	71,85	642,26		

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.	90/20	12,53	18,54	13,53	273,14	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/С №312.	150/3	3,24	6,91	21,50	161,54	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,01	0,00	29,30	117,18	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	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:	504	18,83	25,87	82,37	641,12		
Всего за день:		18,83	25,87	82,37	641,12		

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 СЫРОМ И МАСЛОМ №3	35	4,97	8,09	11,41	138,84	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/10	6,01	9,76	31,83	238,75	181	2011
ЙОГУРТ №386.	200	5,04	4,50	8,12	101,72	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,51	0,51	12,45	59,69	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	569	15,65	18,94	76,72	552,50		
Всего за день:		15,65	18,94	76,72	552,50		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52.	60	0,90	4,00	5,10	70,00	52	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	90	11,15	1,44	7,18	86,41	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	92,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	19	1,44	0,25	7,60	39,81	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,15	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:	539	19,15	10,84	71,07	475,49		
Всего за день:		19,15	10,84	71,07	475,49		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294.	100/5	16,43	23,39	14,79	334,83	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,52	5,34	14,92	124,01	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,20	12,55	59,21	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	35	2,66	0,46	14,00	73,33	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,60	0,60	14,70	70,50	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	638	25,28	30,00	85,88	723,44		
Всего за день:		25,28	30,00	85,88	723,44		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ КОНС, №70.	60	0,48	0,06	1,02	7,80	70	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ №281	60/50	9,35	11,01	8,51	170,60	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1 ВАРИАНТ) №317.	150	3,42	4,85	14,61	116,78	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	17,43	69,67	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,24	15,05	71,05	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	17,29	16,46	65,82	484,09		
Всего за день:		17,29	16,46	65,82	484,09		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ ИЛИ СОУС №222.	125/30	21,42	15,75	46,68	420,38	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/15	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,16	10,04	47,36	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	10	0,75	0,98	7,44	41,70	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:	501	24,20	17,29	82,87	592,47		
Всего за день:		24,20	17,29	82,87	592,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,62	199,61	761,12	5 752,17
Среднее значение за период	20,36	19,96	76,11	575,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	31.2	54.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	540