

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города
Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

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



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 2.3/2.4.23590-20 «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)
2024 -2025 год .

ПРОЛАНГИРОВАНО:

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 11 ЛЕТ до 18 ЛЕТ

(Льготная категория)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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.	75	12,84	15,36	11,95	237,26	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	180	1,37	1,09	15,36	77,02	378	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	708	26,20	29,05	80,49	691,83		
Всего за день:		26,20	29,05	80,49	691,83		

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	12,48	13,49	11,88	218,78	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	686	23,83	25,62	80,65	649,65		
Всего за день:		23,83	25,62	80,65	649,65		

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	250	9,01	3,03	16,54	129,84	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	100	10,45	14,40	9,49	213,68	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	551	21,89	17,73	54,25	468,28		
Всего за день:		21,89	17,73	54,25	468,28		

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	85	14,14	15,29	13,47	247,95	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,87	413	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №354	180	0,01	0,00	26,37	105,46	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	691	22,40	24,79	92,92	684,66		
Всего за день:		22,40	24,79	92,92	684,66		

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.	250	2,44	2,89	19,25	113,20	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	135	13,55	7,36	6,71	148,40	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	771	24,90	15,53	94,34	617,71		
Всего за день:		24,90	15,53	94,34	617,71		

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.	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210.	106/3	10,76	13,87	2,02	176,07	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	570	18,24	21,87	49,79	470,68		
Всего за день:		18,24	21,87	49,79	470,68		

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.	110	19,59	13,12	18,85	277,52	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	200	3,31	2,43	26,62	142,20	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	591	27,25	18,53	77,43	592,11		
Всего за день:		27,25	18,53	77,43	592,11		

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.	250	2,02	5,11	15,10	115,03	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	73	12,14	13,15	11,55	212,97	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/С №309.	150	5,26	9,96	33,07	243,11	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	17,43	69,67	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	679	21,33	28,38	89,70	699,99		
Всего за день:		21,33	28,38	89,70	699,99		

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	4,04	5,14	23,00	154,62	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	100/42	13,68	13,77	13,73	233,65	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,27	0,05	29,54	119,51	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	17	1,13	0,15	7,21	34,67	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	610	20,65	19,23	83,52	589,81		
Всего за день:		20,65	19,23	83,52	589,81		

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.	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	100	13,52	11,01	15,94	217,25	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	180	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	49	3,74	0,30	24,59	116,04	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	40	2,65	0,35	16,96	81,58	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	820	25,47	21,78	114,75	757,57		
Всего за день:		25,47	21,78	114,75	757,57		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	232,16	222,51	817,84	6 222,29
Среднее значение за период	23,22	22,25	81,78	622,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	32,2	52,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	668