

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города  
Джанкоя Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ лицей «МОК  
№2 им. М. 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 2.3/2.423590-20 «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

(Ужин 2смена)

2025 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			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ, ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	30/12/40	7,43	8,39	22,99	197,29	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182.	250/8/10	6,24	9,05	43,46	280,87	182	2011
РЯЖЕНКА №386.	200	5,80	5,00	8,40	108,00	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	27	1,79	0,24	11,45	55,07	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>578</b>	<b>21,26</b>	<b>22,68</b>	<b>86,30</b>	<b>641,23</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,26</b>	<b>22,68</b>	<b>86,30</b>	<b>641,23</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	90	11,31	12,65	7,89	190,57	495	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	180	6,47	5,26	41,19	238,15	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0,16	0,16	27,03	111,13	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	к/к	2025
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	28	2,24	0,28	13,75	66,64	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>21,97</b>	<b>18,93</b>	<b>108,56</b>	<b>696,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,97</b>	<b>18,93</b>	<b>108,56</b>	<b>696,32</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ №235.	90/50	14,86	11,70	11,32	215,92	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3,85	5,79	25,76	171,00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	45	3,60	0,45	22,10	107,10	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>566</b>	<b>23,31</b>	<b>18,14</b>	<b>79,38</b>	<b>580,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,31</b>	<b>18,14</b>	<b>79,38</b>	<b>580,02</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	80	1,22	3,96	7,39	70,68	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С М/С №488/3	100/5	16,81	15,43	13,34	275,72	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	180	5,40	5,90	24,29	171,66	413	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.	180	3,37	2,70	11,33	84,32	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	29	1,92	0,26	12,29	59,15	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>30,32</b>	<b>28,45</b>	<b>78,46</b>	<b>709,13</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,32</b>	<b>28,45</b>	<b>78,46</b>	<b>709,13</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) С СОУСОМ №278/331.	100/20	13,98	20,65	15,06	304,49	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3,85	5,79	25,76	171,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	6,10	24,39	349	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	22	1,76	0,22	10,80	52,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>20,91</b>	<b>26,84</b>	<b>66,20</b>	<b>593,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,91</b>	<b>26,84</b>	<b>66,20</b>	<b>593,03</b>		

## 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/10	4,77	6,88	14,80	140,90	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	250/3/5	7,43	5,53	37,27	227,91	181	2011
РЯЖЕНКА №386.	180	5,22	4,50	7,56	97,20	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	26	1,72	0,23	11,02	53,03	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19,54</b>	<b>17,54</b>	<b>80,45</b>	<b>566,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,54</b>	<b>17,54</b>	<b>80,45</b>	<b>566,04</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ №52.	100	1,39	6,09	8,11	92,64	52	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ №240.	100/30	12,95	2,77	9,89	120,08	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3,85	5,79	25,76	171,00	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	31	2,48	0,31	15,22	73,78	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	29	1,92	0,26	12,29	59,15	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>671</b>	<b>23,59</b>	<b>15,42</b>	<b>91,47</b>	<b>602,65</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,59</b>	<b>15,42</b>	<b>91,47</b>	<b>602,65</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	100	1,63	4,06	7,96	75,15	53	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294.	100/2	15,77	20,60	14,57	306,53	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	180	4,29	4,61	18,03	133,29	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	23	1,84	0,23	11,29	54,74	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2025
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>648</b>	<b>25,01</b>	<b>29,69</b>	<b>75,25</b>	<b>672,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,01</b>	<b>29,69</b>	<b>75,25</b>	<b>672,06</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
И НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	90	0,72	0,09	2,25	12,60	70	2011
КИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ №281/331	70/25	10,77	10,97	7,83	175,82	281	2011
И В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317.	150	3,42	4,85	14,62	116,73	317	2011
Т ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	6,78	27,09	349	2011
НАРЕЗНОЙ к/к	21	1,68	0,21	10,31	49,98	к/к	2025
НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>16,59</b>	<b>16,12</b>	<b>41,79</b>	<b>382,22</b>		
<b>за день:</b>		<b>16,59</b>	<b>16,12</b>	<b>41,79</b>	<b>382,22</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ №222.	125/20	19,41	13,43	43,44	378,39	222	2011
МОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ПЯЗНОЙ к/к	21	1,68	0,21	10,31	49,98		2008
ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ПЕЧЕННЫЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	15	1,13	1,47	11,16	62,55	к/к	2020
ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
<b>прием пищи:</b>	<b>504</b>	<b>22,78</b>	<b>15,52</b>	<b>89,63</b>	<b>599,48</b>		
<b>день:</b>		<b>22,78</b>	<b>15,52</b>	<b>89,63</b>	<b>599,48</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	225,28	209,33	797,49	6 042,18
Среднее значение за период	22,53	20,93	79,75	604,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	31.2	53.9	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К)	585