

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

(ОБЕД)

2025 год.

ПРОЛАНГИРОВАННО:

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	10	2,32	2,95	0,00	36,40	15	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	200	2,16	2,26	14,70	87,99	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	14,81	17,92	13,08	272,64	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,49	6,00	14,74	129,17	139	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.	150/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	378	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	43	3,44	0,43	21,11	102,34	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	к/к	2025
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	15	1,13	1,47	11,16	62,55	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:	752	30,71	32,49	103,71	833,64		
Всего за день:		30,71	32,49	103,71	833,64		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	28	0,81	1,51	1,69	23,52		2011
БОРЩ №81.	200	1,27	3,96	7,64	71,73	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,42	15,73	13,04	251,17	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,82	20,23	142,14	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/7	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	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
Итого за прием пищи:	716	24,02	26,40	67,88	605,24		
Всего за день:		24,02	26,40	67,88	605,24		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ №45.	30	0,46	1,52	2,74	26,76	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	200	3,92	2,38	13,22	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	140	14,64	20,08	13,27	298,47	292	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	28	1,85	0,25	11,87	57,11	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:	630	24,35	24,74	76,52	632,53		
Всего за день:		24,35	24,74	76,52	632,53		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	30	0,48	1,26	2,41	22,97	53	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	200	1,78	4,18	13,13	97,73	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,42	15,73	13,04	251,17	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4,12	4,12	24,11	149,88	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	6,98	28,29	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	25	2,00	0,25	12,28	59,50	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1,85	0,25	11,87	57,11	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:	724	24,75	25,79	83,82	666,65		
Всего за день:		24,75	25,79	83,82	666,65		

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.	200	1,96	2,32	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	105	10,52	5,73	5,14	115,11	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,32	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	25	2,00	0,25	12,28	59,50	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	27	1,79	0,24	11,45	55,07	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
Итого за прием пищи:	788	21,68	13,80	97,18	602,96		
Всего за день:		21,68	13,80	97,18	602,96		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1,45	4,10	8,60	77,34	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	159	16,11	18,71	2,99	244,85	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,37	2,70	17,13	107,54	382	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
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
Итого за прием пищи:	698	27,43	29,88	59,36	621,04		
Всего за день:		27,43	29,88	59,36	621,04		

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 РИСОВОЙ №101	200	1,64	2,24	13,53	81,07	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	97	17,26	11,60	16,57	244,48	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	13,32	85,40	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	25	1,66	0,22	10,60	50,99	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
Итого за прием пищи:	603	23,94	16,64	63,82	508,94		
Всего за день:		23,94	16,64	63,82	508,94		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ИЛИ ПО СЕЗОНУ	21	0,17	0,02	0,53	2,94	70	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	200	1,76	4,83	12,25	101,99	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	90	14,43	15,73	13,08	251,40	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,36	34,87	200,92	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,59	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	41	2,71	0,36	17,38	83,62	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:	683	24,65	25,30	84,41	666,46		
Всего за день:		24,65	25,30	84,41	666,46		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ №45.	60	0,90	2,97	5,45	52,65	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	2,07	3,02	12,73	86,51	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	150/40	13,80	14,92	20,58	272,16	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0,30	0,06	20,25	82,48	358	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	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
Итого за прием пищи:	691	19,99	21,35	77,31	582,19		
Всего за день:		19,99	21,35	77,31	582,19		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ№51.	60	0.93	3,57	7,95	67,79	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	200	1,51	4,05	7,29	72,23	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С М/С №234.	90/8	11,65	15,02	13,19	234,82	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	150	2,24	4,03	23,25	138,37	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,00	0,20	20,20	86,00	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	20	1,60	0,20	9,82	47,60	к/к	2025
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:	752	20,45	27,27	91,45	693,72		
Всего за день:		20,45	27,27	91,45	693,72		

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

~~Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.~~

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд. Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва: ДеЛи принт, 2002.-236с.;
5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
6. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.

7. Соп. интернет