

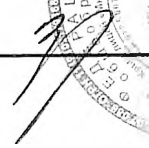
СОГЛАСОВАНО

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 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)
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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	5,43	6,47	34,37	217,56	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342	200	0,16	0,16	27,03	111,13	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,52	0,26	8,00	41,90	к/к	2025
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	80	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:	540	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ №235.	90/20	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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	90	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 №382	200	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕИЧНЫЙ	22	1,54	0,17	11	48,20	к/к	2025
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:	502	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349	200	0,01	0,00	19,36	77,41	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И МАСЛОМ №1	20/10/5	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
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,50	0,30	63	210	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	23	1,75	0,30	9,20	48,19	к/к	2025
ЧАЙ С САХАРОМ №376	200/15	0,00	0,00	14,53	58,10	376	
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:	624	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	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С №294.	100	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №380	180	2,96	2,97	21,73	125,71	380	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:	556	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 рецептов
		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	0,4	0,40	9,80	47	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	196,91	196,57	736,58	5 586,58
Среднее значение за период	19,69	19,66	73,66	558,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.1	31.7	54.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	541

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.