

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города  
Джанкой Республики Крым



А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

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



13.01.2025 г.

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)

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 | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-ды, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.        | 32           | 1,23             | 3,72    | 14,20        | 95,18                         | 2            | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182. | 250/3        | 6,18             | 5,52    | 40,97        | 239,09                        | 182          | 2011             |
| РЯЖЕНКА №386.                               | 150          | 4,35             | 3,75    | 6,30         | 81,00                         | 401          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                             | 31           | 2,05             | 0,27    | 13,14        | 63,23                         | 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:                        | 467          | 13,81            | 13,26   | 74,61        | 478,50                        |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 13,81            | 13,26   | 74,61        | 478,50                        |              |                  |

## 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 | 80           | 10,04            | 11,24   | 7,02        | 169,40                        | 495         | 2022             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.     | 180          | 6,47             | 5,26    | 41,19       | 238,14                        | 309         | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №378.                   | 150/50/15    | 1,51             | 1,21    | 17,05       | 85,44                         | 378         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                       | 21           | 1,39             | 0,18    | 8,90        | 42,83                         | к/к         | 2025             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 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:                  | 517          | 20,94            | 18,01   | 84,20       | 583,17                        |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 20,94            | 18,01   | 84,20       | 583,17                        |             |                  |

### 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№235. | 75           | 11,67            | 8,19    | 6,58         | 147,07                        | 235          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.         | 150          | 3,21             | 4,80    | 21,46        | 142,27                        | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.             | 200/7/6      | 0,15             | 0,01    | 7,15         | 30,27                         | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к              | 19           | 1,45             | 0,12    | 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:            | 458          | 16,48            | 13,12   | 44,72        | 364,61                        |              |                  |
| Всего за день:                  |              | 16,48            | 13,12   | 44,72        | 364,61                        |              |                  |

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3          | 79           | 13,24            | 9,43    | 10,48       | 192,57                        | 488/3       | 2022             |
| КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.   | 150          | 4,50             | 4,89    | 20,23       | 142,78                        | 413         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383. | 180          | 3,38             | 2,71    | 11,32       | 84,33                         | 382         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к              | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 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:            | 430          | 22,65            | 17,15   | 52,07       | 467,04                        |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 22,65            | 17,15   | 52,07       | 467,04                        |             |                  |

## 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. | 60/23        | 8,56             | 12,79   | 9,92        | 191,90                        | 278         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.              | 150          | 3,21             | 4,80    | 21,46       | 142,27                        | 312         | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ) | 180          | 0,01             | 0,00    | 26,37       | 105,46                        | 354         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к                      | 22           | 1,46             | 0,19    | 9,33        | 44,87                         | 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:                 | 436          | 13,24            | 17,78   | 67,08       | 484,50                        |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 13,24            | 17,78   | 67,08       | 484,50                        |             |                  |

## 6 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 МАСЛОМ №1.        | 20/5         | 1,58             | 3,75    | 10,11        | 80,46                         | 1            | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.     | 200/5        | 5,96             | 6,24    | 31,76        | 206,64                        | 181          | 2011             |
| РЯЖЕНКА №386.                  | 177          | 5,13             | 4,43    | 7,43         | 95,58                         | 401          | 2011             |
| 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:           | 431          | 14,19            | 14,62   | 59,05        | 429,59                        |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 14,19            | 14,62   | 59,05        | 429,59                        |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.                | 77           | 9,54             | 1,22    | 6,16        | 74,03                         | 240         | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.                 | 150          | 3,21             | 4,80    | 21,46       | 142,27                        | 312         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389. | 165          | 0,83             | 0,17    | 16,67       | 70,95                         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                      | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 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:                    | 413          | 15,11            | 6,31    | 54,33       | 334,61                        |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 15,11            | 6,31    | 54,33       | 334,61                        |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288.           | 55           | 13,99            | 14,11   | 0,26        | 183,69                        | 288         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.          | 150          | 3,57             | 3,86    | 14,99       | 111,18                        | 406         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,10             | 0,00    | 13,27       | 53,45                         | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к             | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 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:           | 406          | 19,19            | 18,09   | 38,56       | 395,68                        |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 19,19            | 18,09   | 38,56       | 395,68                        |             |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281                | 60           | 8,82             | 8,56    | 5,34        | 133,48                        | 281         | 2011             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317. | 150          | 3,41             | 4,85    | 14,61       | 116,73                        | 317         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.   | 180          | 0,00             | 0,00    | 6,78        | 27,09                         | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к                  | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04       | 47,36                         | 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:                | 411          | 13,76            | 13,53   | 36,77       | 324,66                        |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 13,76            | 13,53   | 36,77       | 324,66                        |             |                  |

## 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) №222. | 121          | 18,70            | 12,97   | 29,68        | 316,17                        | 222          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,10             | 0,00    | 12,79        | 51,52                         | 376          | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к                | 1            | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | к/к          | 2025             |
| Итого за прием пищи:                 | 322          | 18,80            | 12,97   | 42,47        | 367,69                        |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 18,80            | 12,97   | 42,47        | 367,69                        |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |
| Итого за весь период                                                        | 168,17           | 144,84  | 553,86         | 4 230,05                            |
| Среднее значение за период                                                  | 16,82            | 14,48   | 55,39          | 423,01                              |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15.9             | 30.8    | 53.3           |                                     |

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

| Возраст детей             | Завтрак |
|---------------------------|---------|
| 5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К) | 429     |