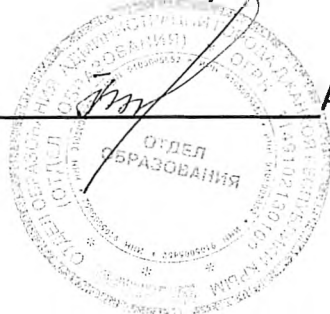


СОГЛАСОВАНО

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 2.3/2.423590-20 «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:

РЕЦЕПТУРЫ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7- 12 ЛЕТ
(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ обед)

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			
Обед							
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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	727	27,26	28,07	92,55	734,69		
Всего за день:		27,26	28,07	92,55	734,69		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
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:	688	23,21	24,89	66,19	581,72		
Всего за день:		23,21	24,89	66,19	581,72		

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	200	3,92	2,38	13,22	90,41	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	140	14,64	20,07	13,26	298,26	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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:	580	23,79	23,19	71,75	596,96		
Всего за день:		23,79	23,19	71,75	596,96		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
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:	694	24,27	24,53	81,41	643,68		
Всего за день:		24,27	24,53	81,41	643,68		

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.	200	1,96	2,32	15,40	90,56	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	90	9,03	4,88	4,38	98,21	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.	90	0,36	0,36	8,82	42,30	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	763	20,15	12,91	95,44	581,36		
Всего за день:		20,15	12,91	95,44	581,36		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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.	150	15,20	17,67	2,83	231,25	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	589	26,12	28,44	49,40	560,44		
Всего за день:		26,12	28,44	49,40	560,44		

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.	90	0,36	0,36	8,82	42,30	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2025
Итого за прием пищи:	593	23,90	16,60	62,84	504,24		
Всего за день:		23,90	16,60	62,84	504,24		

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.	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:	662	24,48	25,28	83,88	663,52		
Всего за день:		24,48	25,28	83,88	663,52		

9 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 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	180	0,27	0,05	18,22	74,23	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:	611	19,06	18,37	69,83	521,29		
Всего за день:		19,06	18,37	69,83	521,29		

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							
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.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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:	672	19,42	23,68	81,48	617,33		
Всего за день:		19,42	23,68	81,48	617,33		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	231,66	225,96	754,77	6 005,23
Среднее значение за период	23,17	22,60	75,48	600,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	33,9	50,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	658

Приглашение: Меню составлено на период с 1 марта по 31 мая (после сезонное).

Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заправкой 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 2.3/2.423590-20 «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.