

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 206/0-10 от 28.08.2026

Директор МОУ «Средняя школа – детский сад №7
им. М. Октябрьской»



Л.С.Добренская

**ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ)
ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 11 ЛЕТ ДО 17 ЛЕТ
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ»**

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,05	8,78	19,53	177,68	120	2011
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	530	16,86	11,35	65,74	437,28		
Всего за день:		16,86	11,35	65,74	437,28		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	2,82	3,37	18,01	113,80	309	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,52	5,09	9,41	90,46	45	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,95	9,83	7,76	230,50	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	379	2011
Итого за прием пищи:	710	36,39	21,53	108,79	800,77		
Всего за день:		36,39	21,53	108,79	800,77		

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	155	4,67	5,22	21,09	149,81	184	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15,26	17,75	5,26	241,74	264	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,38	5,91	8,11	91,02	33	2011
Итого за прием пищи:	615	27,99	29,62	89,90	737,25		
Всего за день:		27,99	29,62	89,90	737,25		

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ № 294	90	16,69	17,10	13,07	272,79	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ №302	160	8,78	10,29	39,62	285,87	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,55	10,17	7,73	129,19	67	2011
Итого за прием пищи:	610	32,83	38,13	112,17	923,18		
Всего за день:		32,83	38,13	112,17	923,18		

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	2,70	5,10	2,60	67,00	21	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,24	21,37	145,67	312	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ № 229	100	12,65	5,59	3,75	116,70	229	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
Итого за прием пищи:	610	25,18	16,67	83,16	584,05		
Итого за прием пищи:		25,18	16,67	83,16	584,05		

РАЦИОНАЛЬНОЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ(ЗАВТРАК):

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

6 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,20	5,03	18,98	142,81	120	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	50	3,82	0,31	25,09	118,41	14	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	ПР	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	15	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	38	2011
Итого за прием пищи:	630	17,60	19,38	92,67	618,93		
Всего за день:		17,60	19,38	92,67	618,93		

7 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,56	22,19	1,60	248,43	210	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	1,57	3,98	3,34	55,38		2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	29,30	117,18	349	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ №ПР	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	640	19,46	35,48	92,50	768,51		
Всего за день:		19,46	35,48	92,50	768,51		

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,29	19,56	31,01	377,17	222	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	382	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,95	2,44	6,58	52,19	327	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	ПР	2011
Итого за прием пищи:	610	32,51	29,01	142,50	968,18		
Всего за день:		32,51	29,01	142,50	968,18		

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,63	5,29	25,76	165,64	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,65	5,59	3,75	116,70	229	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,55	3,98	6,24	66,94	53	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	128	2011
Итого за прием пищи:	620	24,51	15,60	91,19	603,96		
Всего за день:		24,51	15,60	91,19	603,96		

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ЗАВТРАК							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,83	8,05	20,52	176,75	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ.	100	12,12	15,14	5,36	206,04	281	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180/15/7	0,13	0,00	9,03	37,29	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	ПР	2011
Итого за прием пищи:	582	24,16	25,50	78,42	644,16		
Всего за день:		24,16	25,50	78,42	644,16		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	256,22	240,53	951,34	7 041,79
Среднее значение за период	25,62	24,05	95,13	704,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	30.7	54.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17	614

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,76	7,17	9,05	111,43	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	18,35	22,87	42,25	448,19	265	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,84	2,14	2,49	34,40	21	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,64	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
Итого за прием пищи:	912	29,23	33,14	129,88	941,09		
Всего за день:		29,23	33,14	129,88	941,09		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,90	2,60	25,30	149,00	93	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,43	3,20	3,20	96,14	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,36	5,59	22,79	155,38	312	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,84	3,55	3,89	51,09	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
Итого за прием пищи:	862	32,52	15,91	125,74	778,12		
Всего за день:		32,52	15,91	125,74	778,12		

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,88	7,64	12,61	135,45	82	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	5,72	6,51	36,51	227,72	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	20,87	21,43	16,37	341,61	294	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
Итого за прием пищи:	962	40,09	37,68	140,82	1 063,21		
Всего за день:		40,09	37,68	140,82	1 063,21		

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	9,58	11,32	16,63	209,42	91	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,16	19,65	2,84	249,03	210	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	21,95	9,83	7,76	230,50	к/к	к/к
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,80	5,99	7,80	96,15		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № ПР	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ № ПР	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
Итого за прием пищи:	907	58,48	47,76	105,59	1 111,61		
Всего за день:		58,48	47,76	105,59	1 111,61		

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,80	5,04	21,96	148,63	108	2011
КАША ПШЕННИЧНАЯ	200	3,71	5,78	21,79	153,93	171	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ	100	15,87	15,59	10,17	244,32	289	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	333	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,60	6,33	8,11	102,63	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	25,13	102,01	349	2011
Итого за прием пищи:	902	33,18	33,62	140,09	1 002,95		
Всего за день:		33,18	33,62	140,09	1 002,95		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ (ОБЕД)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ С 11-17 ЛЕТ

6 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,48	8,82	13,17	150,22	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	3,59	5,78	22,82	157,79	309	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,43	3,20	3,20	96,14	229	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,84	2,14	2,49	34,40	21	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
Итого за прием пищи:	942	31,33	20,91	112,24	765,06		
Всего за день:		31,33	20,91	112,24	765,06		

7 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,69	13,29	17,90	234,49	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,00	0,00	17,01	68,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	338	2011
Итого за прием пищи:	762	20,67	19,13	96,96	644,20		
Всего за день:		20,67	19,13	96,96	644,20		

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ-ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,13	3,35	16,39	132,66	87	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	3,42	6,73	15,40	135,72	171	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	15,28	4,39	8,89	136,60	257	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	4,94	9,23	88,36	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,36	0,00	15,32	63,46	377	2011
Итого за прием пищи:	984	37,82	20,21	118,16	808,23		
Всего за день:		37,82	20,21	118,16	808,23		

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,51	6,43	16,93	147,95	102	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,91	8,05	20,99	179,09	139	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	11,98	12,02	5,68	178,70	278	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
Итого за прием пищи:	842	30,52	27,30	110,47	812,90		
Всего за день:		30,52	27,30	110,47	812,90		

10 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	3,88	7,64	12,61	135,45	82	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,78	0,37	17,80	85,66	ПР	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	160	20,11	17,02	34,25	376,71	222	2011
Итого за прием пищи:	722	35,01	27,96	124,59	897,59		
Всего за день:		35,01	27,96	124,59	897,59		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	348,85	283,62	1 204,54	8 824,96
Среднее значение за период	34,89	28,36	120,45	882,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	28.9	55.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11-17	888

Примечание: замена овощей по сезону.

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

Основание: приложение СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.4282-26

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

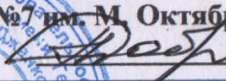
Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПТГУ), Тутельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН)

ВСЕГО ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

15 ЛИСТА(ОВ)

Директор МОУ «Средняя школа-детский
сад №7 им. М. Октябрьской»

 Л. С. Добренькая

