

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



А.А.Товма

ПРИВЕРЖДЕНО
Приказом № 3/01-10 от 01.10.2025 года
Директор МОУ «Средняя школа-детский сад
№7 им. М. Октябрьской»



С. Добренькая

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
ОТ 11 ЛЕТ ДО 17 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
(ЗАВТРАК, ОБЕД)

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 11-17 ЛЕТ (завтрак)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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	2011
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	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2011
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	к/к	2011
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 РЖАНОЙ к/к	21	1,39	0,18	8,90	42,83	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	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	20	1,46	0,19	9,33	44,87	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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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
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
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
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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
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 ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 меню за период в % от калорийности	15.9	30.8	53.3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : от 11 до 17 лет (обед) льготные категории

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ №112.	250	2,68	2,80	18,38	109,97	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	80	13,11	15,88	11,78	242,18	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №139.	150	3,48	6,01	14,73	129,17	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200	0,10	0,00	8,91	36,03	376	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	6	1,39	1,77	0,00	21,84	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	45	3,43	0,28	22,58	106,57	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	732	24,19	26,74	76,38	645,76		
Всего за день:		24,19	26,74	76,38	645,76		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ	250	1,58	4,94	9,53	89,70	81	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	75	11,97	13,06	11,05	209,35	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" .	180	5,40	5,76	24,29	170,37	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	726	22,10	24,01	71,24	589,73		
Всего за день:		22,10	24,01	71,24	589,73		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	250	2,22	5,22	16,42	122,17	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	70	11,17	12,19	10,31	195,39	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	180	4,95	4,91	28,93	179,59	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	701	19,97	22,44	72,00	570,09		
Всего за день:		19,97	22,44	72,00	570,09		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ №87/2	250	6,41	3,03	16,54	119,42	87	2014
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	25/30/50	8,33	13,53	12,73	209,74	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	150	0,75	0,15	15,15	64,50	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	526	17,02	16,83	54,46	441,02		
Всего за день:		17,02	16,83	54,46	441,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	250	2,44	2,89	19,25	113,20	97	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	95	9,54	5,19	4,73	104,59	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ПШЕННАЯ " №303.	150	4,11	4,68	24,93	158,31	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	165	0,83	0,17	16,67	70,95	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,91	0,16	12,55	59,21	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:	686	18,83	13,09	78,13	506,26		
Всего за день:		18,83	13,09	78,13	506,26		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	120	12,16	14,17	2,26	185,32	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	24	1,83	0,15	12,04	56,84	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
КАША ВЯЗКАЯ	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
Итого за прием пищи:	575	19,18	22,13	47,02	465,72		
Всего за день:		19,18	22,13	47,02	465,72		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 "рисовый"	250	2,06	2,79	16,91	101,34	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	103	18,34	12,27	17,61	259,58	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	554	22,03	15,18	50,86	433,86		
Всего за день:		22,03	15,18	50,86	433,86		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ №83.	250	2,02	5,11	15,10	115,03	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ №268	75	11,97	13,06	11,05	209,35	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5,48	4,37	34,88	200,91	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	19	1,45	0,12	9,53	45,00	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	675	21,02	22,66	76,86	595,87		
Всего за день:		21,02	22,66	76,86	595,87		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	250	2,32	3,62	14,62	100,60	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №259.	100/40	13,17	13,33	13,73	227,73	259	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180	0,10	0,00	6,30	25,58	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	591	17,12	17,07	44,69	401,27		
Всего за день:		17,12	17,07	44,69	401,27		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	250	1,86	5,04	9,12	90,28	88	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	80	10,23	8,30	11,78	162,90	234	2011
КАША ВЯЗКАЯ "РИСОВАЯ" №303.	180	2,70	4,88	27,94	166,42	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3,82	0,31	25,09	118,41	к/к	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2020
Итого за прием пищи:	741	19,51	18,71	92,11	615,41		
Всего за день:		19,51	18,71	92,11	615,41		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	200,97	198,86	663,75	5 264,99
Среднее значение за период	20,10	19,89	66,38	526,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	34.0	50.7	

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.;

Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы