

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты

 И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню **лето-осень** для организации питания детей
12 лет и старше

В МБОУ «Запрудненский **комплекс** школа-сад имени Героя Советского
Союза Михаила Романовича **Константинова**» города Алушты

С физиологическими нормами **продуктов**

2025-2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А ВАРЕННЫЕ 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
АРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140	4,21	4,97	26,85	169,16	204	2011
ЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70	60	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
НИКИ 608	55	3,25	2,59	41,25	201,30	608	2008
ЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
о за прием пищи:	554	16,54	23,62	94,90	659,63		
Обед							
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
ПЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 234	100	12,29	3,13	14,48	135,66	234	2011
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	180	3,81	4,17	25,70	155,97	312	2022
АТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 45	100	1,50	5,09	4,23	69,56	45	2011
5 ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
5 РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
о за прием пищи:	945	29,02	16,19	129,70	782,45		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
Завтрак							
ПАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	27,03	20,67	24,87	401,16	223	2011
БРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
ы и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
иный НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
за прием пищи:	550	33,57	34,03	68,04	723,57		
Обед							
КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,82	2,86	20,19	117,96	100	2008
ИЗ ПТИЦЫ 291	200	21,16	24,54	36,19	450,96	291	2011
г ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	100	1,32	1,76	7,76	52,04	52	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 389	180	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
за прием пищи:	865	34,65	30,16	124,77	909,90		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день							
Завтрак							
СА, тушенная в томате с овощами 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
ОА ВЯЗКАЯ 303	150	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
ОХ ОВОЩНОЙ ОТВАРНОЙ 131	60	1,73	2,40	3,62	42,92	131	2011
ЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
С ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
о за прием пищи:	580	20,66	19,75	51,17	467,28		
Обед							
Щ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	250	1,94	5,02	12,78	104,81	82	2011
ЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 255	120	16,38	13,20	4,23	226,67	284	2011
ГОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ МБОУ	180	3,46	7,55	27,99	194,07	125	2011
КЛА ОТВАРНАЯ	100	1,42	6,09	8,28	93,46	33	2012
5 ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
5 РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
5 ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
о за прием пищи:	965	32,69	33,00	125,07	955,32		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			чаская ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
ОТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	16,62	2,54	215,47	210	2011
КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	80	1,47	6,91	5,98	92,34	121	2011
СЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
ДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
о за прием пищи:	580	18,67	34,46	46,56	574,36		
Обед							
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	250	5,70	5,38	18,71	146,34	102	2011
ТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,59	14,98	12,69	230,39	279	2011
СТА ТУШЕНАЯ 139	180	4,42	3,72	13,42	107,97	139	2011
ЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70.2	100	0,00	0,00	0,00	0,00	70.2	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	г пищевые вещества			калорийность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
Жидкая молочная из гречневой крупы 183	200	8,46	12,06	32,94	274,88	183	2011
Рисовый суп с сыром 3	60	2,78	5,17	18,11	130,14	3	2011
Салат из овощей и ягод свежие 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Суп из овощей 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
Суп из овощей 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
за прием пищи:	590	13,99	19,83	94,31	616,57		
Обед							
Суп из овощей Ленинградский 96	250	2,12	5,22	16,19	120,33	96	2011
Суп из овощей по-домашнему 259	200	18,99	21,12	20,24	347,42	259	2011
Суп из овощей	80	1,13	4,88	6,63	74,76	33	2012
Пшеничный суп из овощей	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
Суп из овощей	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
Суп из овощей 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
Пшеничный суп	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
за прием пищи:	845	31,73	32,36	114,85	878,82		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Индивидуальные показатели			чекная стоимость, руб	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
А ВАРЕНЬЕ 209	49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
А ВЯЗКАЯ 303	150	3,38	4,58	19,80	133,83	303	2011
А КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	80	1,47	6,91	5,98	92,34	121	2011
БЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
Б И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
Б ЛИМОНОМ 377	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
о за прием пищи:	629	14,26	27,90	62,37	561,59		
Обед							
Б С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 82	250	1,94	5,02	12,77	104,77	82	2011
Б, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
Б КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	180	3,81	4,17	25,70	155,97	312	2022
Б НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70.2	100	0,00	0,00	0,00	0,00	70.2	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
Б РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
Б ПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
о за прием пищи:	965	27,35	11,84	111,27	663,50		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	энергетическая ценность			числовая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
7 день							
Завтрак							
КАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 223	200	50,21	41,90	26,08	689,30	223	2011
ПЕРЛОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
Ы И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 379	200	3,31	2,43	15,01	95,76	379	2011
за прием пищи:	550	56,75	55,26	69,25	1 011,71		
Обед							
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 103	250	2,81	2,45	20,19	114,33	103	2012
ИЗ ПТИЦЫ 289	200	17,55	19,35	18,70	320,27	289	2011
СТА ТУШЕНАЯ 139	100	2,47	2,07	7,47	60,02	139	2011
ЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
за прием пищи:	865	32,18	24,87	114,73	814,52		

Прием пищи, наименование блюда	количество порций	энергетическая ценность			общая стоимость, руб.	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день							
Завтрак							
жидкая молочная 182	250	8,33	13,05	43,04	323,70	182	2011
Рубцы с маслом 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
Я и ягоды свежие 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
О с молоком 382	180	3,37	2,70	11,52	85,10	382	2011
Ток кисломолочный	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
за прием пищи:	780	18,93	29,68	88,72	731,45		
Обед							
картофельный с крупой 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
и из пчени 282	100	16,88	8,41	7,11	191,20	282	2011
ронные изделия отварные с маслом 203	180	6,42	3,64	41,06	222,84	203	2011
т из свеклы отварной 52	100	1,32	1,76	7,76	52,04	52	2011
пшеничный городской МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ржаной МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ют из свежих плодов 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
за прием пищи:	945	36,18	17,75	144,64	903,75		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
9 день							
Завтрак							
КАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	64,59	54,92	26,86	867,21	223	2011
БРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,03	10,53	16,36	179,65	1	2011
Ы И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
с САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
за прием пищи:	550	67,92	65,85	64,90	1 133,76		
Обед							
ЫБНЫЙ	250	11,11	3,31	12,34	123,61	87	2012
ЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	90	13,61	12,59	12,96	219,37	268	2011
Е КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	180	3,81	4,17	25,70	155,97	312	2022
Т ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	100	2,91	3,51	6,09	67,45	12	2012
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
за прием пищи:	935	40,79	24,58	125,46	886,30		

Завтрак		200	4,02	3,03	14,83	110,03	121	2011
МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ (МАЛННОЙ) 2		60						
РБРОДЫ С СЫРОМ 3		30	6,06	10,46	16,11	195,60	3	2011
ЛИ 607		100	0,84	0,99	23,19	106,30	607	2008
ДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338		200	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
С МОЛОКОМ 376		200	1,51	1,21	10,27	56,36	376	2011
ПТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ		790	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
за прием пищи:			17,73	19,91	82,20	613,24		
Обед		250	2,52	5,13	16,55	123,29	83	2011
Ц С КАРТОФЕЛЕМ 83		100						
А, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290		150	13,96	17,20	2,97	227,72	290	2011
А ВЯЗКАЯ		100	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
СТА ТУШЕНАЯ 139 ИЛИ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ		60	2,47	2,07	7,47	60,02	139	2011
ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ		72	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
РЖАНОЙ МБОУ		180	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
ЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1		915	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
за прием пищи:			32,14	30,70	115,44	875,06		