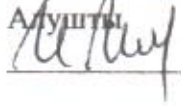


УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Запрудненский комплекс
школа-сад им. Героя
Советского Союза
М.Р.Константинова» города
Алушты

 И.В.Ищенко

ПРИМЕРНОЕ

Десятидневное меню зима-лето 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАВАРНЫЕ 209	49	6,10	5,52	0,34	75,39	209	2011
КАРНЫ 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 БЕЛОКАЧНОЙ 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							
Д,ЕЧБ КАНКА ИЗ ТВОРОГА ПЕЧЕНОДЫ С МАСЛОМ 1 ПЕЧЕНОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338 ПЕЧЕНОДЫ И Я							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
3 день							
Завтрак							
А, тушенная в томате с овощами 229	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
А, 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
ТОФЕЛЬ 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
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
ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
Б 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			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
4 ДЕНЬ							
Завтрак							
МЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,87	16,62	2,54	215,47	210	2011
КРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	80	1,47	6,91	5,98	92,34	121	2011
УТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
ЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
АЙ С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
того за прием пищи:	580	18,67	34,46	46,66	574,36		
Обед							
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 102	250	5,70	5,38	18,71	146,34	102	2011
ФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,59	14,98	12,69	230,39	279	2011
ПУСТА ТУШЕНАЯ 139	180	4,42	3,72	13,42	107,97	139	2011
ВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ) 70.2	100	0,00	0,00	0,00	0,00	70.2	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ЕБ РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
МПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
5 ДЕНЬ							
Завтрак							
А ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 183	200	8,46	12,06	32,94	274,88	183	2011
СЫРБРОДЫ С СЫРОМ 3	60	2,78	5,17	18,11	130,14	3	2011
ОБЕДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ПЛИ 607	30	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
о за прием пищи:	590	13,99	19,83	94,31	616,57		
Обед							
СОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 96	250	2,12	5,22	16,19	120,33	96	2011
КОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 259	200	18,99	21,12	20,24	347,42	259	2011
АТ ИЗ СВЕКЛЫ	80	1,13	4,88	6,63	74,76	33	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
ПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
ПИЩЕВАЯ ПОВАРЕННАЯ	3	0,00	0,00	0,00	0,00		
о за прием пищи:	845	31,73	32,36	114,85	878,82		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 день							
Завтрак							
ВАРЕННЫЕ 209	49	6,03	5,47	0,33	74,64	209	2011
ВЯЗАЯ 303	150	3,38	4,58	19,80	133,83	303	2011
КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 121	80	1,47	6,91	5,98	92,34	121	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	200	0,15	0,01	8,10	34,13	377	2011
за прием пищи:	629	14,26	27,90	62,37	561,59		
Обед							
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	250	1,94	5,02	12,77	104,77	82	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	120	12,25	1,65	4,43	82,86	229	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	180	3,81	4,17	25,70	155,97	312	2022
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	100	0,00	0,00	0,00	0,00	70.2	2011
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
СМЕСЬ СМЕСИ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 1	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
за прием пищи:	965	27,35	11,84	111,27	663,50		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
8 день							
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ 182	250	8,33	13,05	43,04	323,70	182	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 1	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ 382	180	3,37	2,70	11,52	85,10	382	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:	780	18,93	29,68	88,72	731,45		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 101	250	2,07	2,80	16,92	101,36	101	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 282	100	16,88	8,41	7,11	191,20	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 203	180	6,42	3,64	41,06	222,84	203	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 52	100	1,32	1,76	7,76	52,04	52	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	180	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
Итого за прием пищи:	945	36,18	17,75	144,64	903,75		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день							
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	64,59	54,92	26,86	867,21	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ I	50	2,83	10,53	18,36	179,65	1	2011
ПЛОСКИЕ ИГОДЫ СВЕЖИЕ 338	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ 376	200	0,10	0,00	9,88	39,90	376	2011
Итого за прием пищи:	550	67,92	65,85	64,90	1 133,76		
Обед							
СУП РЫБНЫЙ	250	11,11	3,31	12,34	123,61	87	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 268	90	13,61	12,59	12,96	219,37	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 312	180	3,81	4,17	25,70	155,97	312	2022
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 12	100	2,91	3,51	6,09	67,45	12	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	60	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	72	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ МБОУ 349	180	0,00	0,00	7,74	30,96	349	2011
Итого за прием пищи:	935	40,79	24,58	125,46	886,30		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
10 день							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННОЙ) 2	60	4,02	3,83	14,83	110,03	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 3	30	6,96	10,48	18,11	195,66	3	2011
ВАФЛИ 607	100	0,84	0,99	23,19	106,20	607	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 338	200	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ 378	200	1,51	1,21	10,27	58,35	378	2011
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	790	4,00	3,00	6,00	96,00	386	
Итого за прием пищи:		17,73	19,91	82,20	613,24		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 83	100	2,52	5,13	16,55	123,29	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 290	150	13,96	17,20	2,97	227,72	290	2011
КАША ВЯЗАЯ	100	3,70	5,16	16,66	127,72	303	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 139 ИЛИ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	2,47	2,07	7,47	60,02	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОРОДСКОЙ МБОУ	72	4,58	0,37	30,11	142,09		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ МБОУ	180	4,77	0,63	30,52	146,85		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 342.1	915	0,14	0,14	11,16	47,37	342.1	2011
Итого за прием пищи:		32,14	30,70	115,44	875,06		