

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

ИДИМАКОВА Н.В.



**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЯХ  
Муниципальный округ Судак  
( возрастная категория 12 лет и старше)  
весенний период**

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

**Наименование сборников рецептов:**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

во всех образовательных учреждениях

(М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.: Деги плюс. 2015.-544с.)

Сборник

рецептур блюд и кулинарных изделий

для обучающихся образовательных организаций

Сборник технических нормативов

Издание 2-е, исправленное и дополненное

(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)

2026 г

День: понедельник  
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Флоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>20,70</b>	<b>20,10</b>	<b>117,70</b>	<b>739,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>28,00</b>	<b>25,90</b>	<b>123,40</b>	<b>843,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1530</b>	<b>48,70</b>	<b>46,00</b>	<b>241,10</b>	<b>1583,60</b>

День: вторник  
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

2 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1		1,7	13
260	Гуляш из говядины	100	14,3	15,3		2,5	165,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3		28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3		14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3		25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5		13,9	70,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>27,3</b>	<b>25,8</b>		<b>85,7</b>	<b>646,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9		7,8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5		11,6	117
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,2	5,9		5,9	150,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1		25,1	197
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1		2,9	14,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4		30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4		11,8	60,9
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5		11,8	56,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1105</b>	<b>34,40</b>	<b>30,90</b>		<b>107,00</b>	<b>857,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1750</b>	<b>61,70</b>	<b>56,70</b>		<b>192,70</b>	<b>1503,80</b>

День: среда

Неделя: первая

## 3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога со стученным молоком	180	34,1	23,3	43,8	526,8
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>47,10</b>	<b>31,00</b>	<b>114,80</b>	<b>940,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
248	Суп "Кубанский"	250	7	42,9	14,2	493,1
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	105	15,9	21,4	16,5	320,6
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	180	6,1	9,5	38,2	261,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>42,20</b>	<b>83,80</b>	<b>139,80</b>	<b>1503,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>89,30</b>	<b>114,80</b>	<b>254,60</b>	<b>2444,60</b>

День: четверг  
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

4 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощи	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>671</b>	<b>22,60</b>	<b>33,90</b>	<b>106,80</b>	<b>829,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>27,50</b>	<b>38,50</b>	<b>128,20</b>	<b>970,30</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1586</b>	<b>50,10</b>	<b>72,40</b>	<b>235,00</b>	<b>1799,60</b>

День: пятница

Неделя: первая

## 5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капустой с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	651	30,40	22,30	100,20	725,60
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	905	31,30	18,60	138,40	848,00
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1556	61,70	40,90	238,60	1573,60

День: понедельник  
Неделя: вторник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша пшеничная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
3	Бутерброд с сыром	60	6,9	9,9	17,8	188,4
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>20,20</b>	<b>25,50</b>	<b>124,90</b>	<b>814,20</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
83	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2,2	5	13,4	117
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>27,60</b>	<b>27,40</b>	<b>116,00</b>	<b>837,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1445</b>	<b>47,80</b>	<b>52,90</b>	<b>240,90</b>	<b>1652,10</b>

День: вторник  
Неделя: вторник

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	640	28,00	20,80	98,90	699,30
<b>ОБЕД</b>						
157	Салат из овощей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,8
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	9,7	15,2	7,8	208
143	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за обед:</b>	1025	24,00	49,30	107,60	984,70
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1665	52,00	70,10	206,50	1684,00

День: среда  
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>760</b>	<b>26,40</b>	<b>20,30</b>	<b>88,70</b>	<b>655,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
45-47	Салат со свежей капустой с морковью (или квашеной капустой с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
282	Суп томатный с рисом	250	2,1	4,8	10,3	69,5
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12,1	23,2	9,2	293,5
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	<b>910</b>	<b>29,60</b>	<b>43,40</b>	<b>131,40</b>	<b>1015,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670</b>	<b>56,00</b>	<b>63,70</b>	<b>220,10</b>	<b>1670,80</b>

День: четверг

Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

9 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>680</b>	<b>30,70</b>	<b>28,80</b>	<b>120,80</b>	<b>880,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
280	Суп с лапшой	250	2,4	5,1	13	117
290	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Глоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1031</b>	<b>32,5</b>	<b>34,8</b>	<b>131,1</b>	<b>1007,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1711</b>	<b>63,20</b>	<b>63,60</b>	<b>251,90</b>	<b>1887,90</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
47	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	2,5	7,3	2,8	87,8
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	610	30,20	32,40	97,90	806,50
<b>ОБЕД</b>						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	100	2	9	7,8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	<b>Итого за обед:</b>	905	35,20	40,90	124,30	1001,80
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1515	65,40	73,30	222,20	1808,30

## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	28,2	25,9	105,3	770,6
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	31,3	39,5	124,8	988,3

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи ( в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800	
Фактическое содержание	647	944	