

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

И.И. ШМАКОВА Н.В.



**ОСНОВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
Белогорского района
(индивидуальное питание)
(*возрастная категория 12 лет и старше*)**

**СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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 диетического питания для предприятий общественного питания
(В.А.Тутельян., Д.Б.Никитюк- М.:ТД Дели плюс. 2022.-402с.)**

**Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет
с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях
Российской Федерации (В.А.Тутельян., -Москва. 2014.-с.460)**

2025 г

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

6,29	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	10,23	10,49	26	237,36
212	Яйцо отварное (1 шт)	40	5	4,6	0,28	62,52
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
Итого за завтрак:		520	20,26	22,15	58,79	514,78

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за второй завтрак:		130	0,50	0,50	12,70	61,10

ОБЕД

100	Борщ вегетарианский без картофеля	250	2,16	4,6	8,95	87,05
2,21	Птица отварная	100	17,51	17,71	0	229,1
340	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	4,11	4,63	13	108,9
11,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	26,7	109,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
Итого за обед:		820	30,92	29,08	91,39	751,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1470	51,68	51,73	162,88	1327,83

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
ЗАВТРАК						
2,17	Гуляш из отваного мяса	115	17,06	13	5	205,69
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	575	26,79	28,36	65,71	626,39
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	12,70	61,10
ОБЕД						
64	Суп-лапша домашняя	250	2,3	4,3	15,3	109
3,1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
291	Свекла отварная с маслом сливочным	180	2,76	6,72	17,16	139,2
11,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	26,7	109,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	31,72	13,89	101,90	659,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	980	34,22	14,79	126,50	780,68

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,43	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
5,18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	510	19,33	23,45	67,11	558,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	12,70	61,10
ОБЕД						
1,21	Свекольник вегетарианский без картофеля со сметаной	255	2,17	4,13	11,77	93,6
2,30в	Котлета куриная паровая	100	17,68	16,7	10,32	262,63
7,2	Капуста белокочанная тушеная	180	4,2	7,24	14,21	138,78
11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	825	31,23	30,49	88,70	769,31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1465	51,06	54,44	168,51	1389,02

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные свежие	120	0,96	0,12	2,04	15,6
210	Омлет натуральный паровой с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	516	17,57	27,06	46,41	514,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	12,70	61,10
ОБЕД						
65	Суп с крупой перловой без картофеля	250	2	2,2	12,2	77
262	Фрикадельки из говядины паровые	100	15,5	11	8,7	193
7,32	Овощи тушеные под сметанным соусом	180	3,95	11,88	13,88	180,22
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	27,95	27,22	77,52	667,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1466	46,02	54,78	136,63	1243,32

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3,1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
340	Морковь тушеная с зеленым горошком	180	4,11	4,63	13	108,9
11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	560	29,34	12,70	55,17	464,78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	12,70	61,10
ОБЕД						
54	Щи из квашеной капусты без картофеля	250	1,3	4,2	4,8	62
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
11,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	26,7	109,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	31,74	25,94	127,94	878,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	61,58	39,14	195,81	1404,28

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,29	Каша геркулесовая молочная вязкая без сахара	200	10,23	10,49	26	237,36
5,18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	510	22,22	26,40	58,51	561,46
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,50	0,50	12,70	61,10
ОБЕД						
64	Суп-лапша домашняя	250	2,3	4,3	15,3	109
276	Биточки рубленые из птицы (припущенные)	100	18,7	11,9	10,8	223
166	Котлеты морковные,запеченные со сметаной	180	6,1	13,6	24	243
11,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	26,7	109,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	34,24	31,94	119,54	901,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	56,96	58,84	190,75	1524,46

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
6,43	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
212	Яйцо отварное (1 шт)	40	5	4,6	0,28	62,52
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,22	20,22	92
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	520	18,37	19,42	87,61	603,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за в торой завтрак:	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ОБЕД						
100	Борщ вегетарианский без картофеля	250	2,16	4,6	8,95	87,05
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,4	9,1	3,3	166
111	Пюре из зеленого горошка	185	6,09	11,1	14,32	181,42
11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	825	28,83	27,22	78,97	708,77
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	47,7	47,14	179,28	1373,8

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
221	Пудинг из творога (на пару) со сметаной	230	31,57	25,09	48,82	547,82
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	510	36,60	32,15	81,33	762,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ОБЕД						
98	Уха рыбная без картофеля	300	24,1	1,5	0,3	111
2,1	Мясо отварное (говядина)	100	32,62	15,9	0,46	275,46
7,2	Капуста белокочанная тушеная	180	4,2	7,24	14,21	138,78
11,2	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,64	0	26,7	109,4
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	870	68,06	26,78	84,41	852,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1510	105,16	59,43	178,44	1675,96

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
ЗАВТРАК						
2,1	Биточки мясные(говядина) паровые	100	16,82	7,77	7,87	168,64
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
11,25	Отвар шиповника без сахара	200	0,68	0,28	9,66	56,8
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	560	32,53	25,51	94,84	752,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ОБЕД						
65	Суп с крупой овсяной без картофеля	250	2	2,2	12,2	77
2,30в	Котлета куриная паровая	100	17,68	16,7	10,32	262,63
8,1	Винегрет овощной с капустой квашеной без картофеля	150	2,48	5,17	9,12	94,85
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	790	28,66	26,21	74,38	651,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1480	61,69	52,22	181,92	1465,12

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	у	
ЗАВТРАК						
6,43	Каша ячневая молочная вязкая без сахара	200	7,34	7,54	34,6	234,51
5,18	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0	109,2
389	Соки фруктовые,овощные	200	1	0,22	20,22	92
6	Масло сливочное	10	0,03	5,5	0,05	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	510	20,33	23,67	87,33	650,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за второй завтрак:	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ОБЕД						
54	Щи из квашеной капусты без картофеля	250	1,3	4,2	4,8	62
3,1	Рыба отварная	100	19,52	0,73	0	84,18
291	Свекла отварная с маслом сливочным	180	2,76	6,72	17,16	139,2
11,2	Чай без сахара	200	0	0	0	0
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,74	30,84	157,2
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за обед:	820	30,08	13,79	64,70	502,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	50,91	37,96	164,73	1214,59