

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

Александровская
И.В. Смирнова

УТВЕРЖДАЮ

ИП ШМАКОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Красногвардейского района

осенне-зимний период

(возрастная категория 7-11 лет)

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.: Дели 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.)

2024-2025 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	590	15,00	13,40	101,20	592,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
600	Чахобили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8
199	Пюре из бобовых (или рагу овощное)	155	13,4	6,7	34,5	251
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	790	29,70	20,30	103,90	719,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	44,70	33,70	205,10	1311,50

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	501	23,70	24,90	62,00	567,20
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	745	27,30	32,30	131,20	929,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1246	51,00	57,20	193,20	1496,20

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	575	17,80	17,40	106,80	662,90
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
283	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,1	4,4	9,3	93,6
262-261	Сердце в соусе (или печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	32,70	27,00	116,90	859,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	50,50	44,40	223,70	1522,20

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
133	Дополнительный гарнир (кукуруза консервированная)	30	3,1	1,5	18	97,5
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	551	23,40	29,60	87,20	709,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
248	Суп "кубанский"	200	6,2	38,4	12,8	441,8
301	Кнели из птицы в соусе	90	10,5	16,5	5,9	213
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	28,60	64,20	114,20	1170,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1336	52,00	93,80	201,40	1879,90

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
54	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и зеленым горошком	60	0,6	3,1	6,7	54,1
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	555	30,80	19,30	78,00	614,40
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
580	Гуляш	100	5,3	7,6	2,2	117,5
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	20,50	20,50	101,50	700,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1350	51,30	39,80	179,50	1314,60

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшeнная с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Флоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	620	17,80	17,70	113,50	690,10
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,1	51,4
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1
297	Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7	187,2
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих флодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	24,20	27,70	112,20	799,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1405	42,00	45,40	225,70	1489,10

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Флоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	631	13,10	12,90	96,20	558,00
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком и яблоком	60	1	2,5	4,4	43,7
248	Суп "кубанский"	200	6,2	38,4	12,8	441,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	39,00	68,60	131,30	1317,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1426	52,10	81,50	227,50	1875,40

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с джемом (или повидлом)	150	28,4	19,4	36,5	439
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	525	37,10	23,10	99,80	765,10
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	35,90	23,80	97,40	752,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	73,00	46,90	197,20	1517,40

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
СРБ	Кисель с витаминами и пребиотиками "Витошка"	180	0,4	0,1	27,1	126,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	565	23,30	23,60	107,10	755,70
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
252	Суп харчо	200	4,9	6,8	2	87,8
290	Птица, тушеная в соусе	100	16,1	13,6	4,3	232,3
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	33,2	35,6	105,1	903,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1360	56,50	59,20	212,20	1658,90

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,6	10,9	80,1
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	535	24,20	24,70	89,00	680,20
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
265	Плов из говядины	200	2,2	22,5	34,7	429,3
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	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	745	32,50	32,90	104,40	846,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280	56,70	57,60	193,40	1526,50

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	15,4-19,3	15,8-19,8	67,0-83,8	470,0-587,5
Фактическое содержание	22,6	20,7	94,1	659,5
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1-27,0	23,7-27,7	100,5-117,3	705,0-822,5
Фактическое содержание	30,4	35,3	111,8	899,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700	
Фактическое содержание	565	783	