



ОСНОВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Муниципальный округ Судак

(возрастная категория 7-11 лет)

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.: 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.)

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	
ЗАВТРАК						
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	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	595	18,60	19,80	102,50	666,80
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
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	750	23,30	22,80	102,70	712,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1345	41,90	42,60	205,20	1379,50

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		
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные)	по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
260	Гуляш из говядины	100	14,3	15,3	2,5	165,7	
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9	
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	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
	Итого за завтрак:	590	26,5	24,9	74,3	587,8	
ОБЕД							
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4	
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8	
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174	
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4	
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	Итого за обед:	950	30,70	25,20	87,30	710,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1540	57,20	50,10	161,60	1298,40	

День: среда
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

3 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со стущенным молоком	170	32,2	22	41,4	497,5
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	540	43,10	29,40	97,20	838,50
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6
248	Суп "Кубанский"	200	5,6	34,9	11,6	401,6
294	Котлета рубленая куриная с м-сл	95	14,4	19,4	14,9	290,1
302	Каша рассыпчатая булгур с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	755	34,00	68,30	114,30	1228,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1295	77,10	97,70	211,50	2066,70

День: четверг
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	80	1,6	7,2	6,3	95,2
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, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	591	17,80	31,60	75,00	661,60
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	770	23,60	31,50	104,30	796,40
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1361	41,40	63,10	179,30	1458,00

День: пятница
Неделя: первая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капустой с луком)	80	1,3	4	7,3	72
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	571	27,30	19,10	75,20	584,80
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
599	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	760	27,90	16,90	114,70	724,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1331	55,20	36,00	189,90	1308,90

День: понедельник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

6 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
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	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4	
338	Плоды свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	Итого за завтрак:	610	19,60	25,30	119,70	788,70	
ОБЕД							
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные)	по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
83	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,6	4	10,8	93,6	
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	45	3,5	0,3	22,7	106,5	
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
	Итого за обед:	710	24,80	26,20	101,90	756,30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	44,40	51,50	221,60	1545,00	

День: вторник
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

7 день

№ реп.	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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
261	Печень тушеная в сметанном соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8	
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8	
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	9,3	52,9	
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
	Итого за завтрак:	560	24,70	18,90	76,30	577,70	
ОБЕД							
157	Салат из овощей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6	
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,6	2,2	9,7	68,6	
297	Фрикадельки из кур в соусе	90	8,7	13,7	7	187,2	
143	Рагу из овощей	180	3,4	14,8	17,1	218,2	
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	2,9	14,4	
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	
	Итого за обед:	900	20,30	41,00	84,00	798,40	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	45,00	59,90	160,30	1376,10	

День: среда
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

8 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	80	0,7	0,1	1,3	10,4
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
386	Кисло-молочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за завтрак:	695	24,90	19,30	77,20	592,30
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
282	Суп томатный с рисом	200	1,7	3,8	8,2	55,6
534	Котлеты домашние запеченные с м-сл	105	12,1	23,2	9,2	293,5
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	765	25,70	38,50	107,70	866,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	50,60	57,80	184,90	1458,90

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	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	80	0,7	0,1	1,3	10,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	120	13,1	17,4	17,1	284,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
389	Соки фруктовые, овощные	200	1	0,2	20,2	92
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	600	27,10	27,50	99,00	765,90
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
280	Суп с лапшой	200	1,9	4,1	10,4	93,6
290	Птица, тушеная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	1,2	6,1
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Итого за обед:	886	28,6	29,7	104,9	839,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1486	55,70	57,20	203,90	1605,10

День: пятница
Неделя: вторая

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ СУДАК

10 день

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

ЗАВТРАК

47	Салат из зеленого горошка с яйцом	60	1,5	4,4	1,7	52,7
406	Паста сливочная с курицей	240	18,2	21,3	32,8	395,6
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
	Итого за завтрак:	530	26,40	28,30	80,30	682,00

ОБЕД

СРБ	Икра овощная (или овощи натуральные свежие)	60	1,2	5,4	4,7	71,4
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	24,8	101,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	760	30,70	35,40	102,80	847,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290	57,10	63,70	183,10	1529,80

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	16,9	17,4	73,7	517
Фактическое содержание	25,1	24,2	85,1	660,8
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	26,9	33,7	102,5	829,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 525	не менее 700	
Фактическое содержание	583	801	