



СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР *И.В. Макарова*

УТВЕРЖДАЮ:

И.В. Макарова



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СУДАК
(возрастная категория 12-18 лет)**

СОГЛАСНО: СанПин 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 шп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.- М.,2015.-544 с.

2024 г

День: 1 – понедельник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	1,0	0,16	2,2	11,7
204	Макаронны отварные с сыром и маслом	170	9,2	6,5	32,0	243,3
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за завтрак:	620	14,5	9,26	74	516,4
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	1,0	0,16	2,2	11,7
83	Свекольник	250	2,25	5,0	13	116
297	Фрикадельки из кур	100	13,6	26,2	10,1	285,5
171	Каша рассыпчатая ячневая	185	5,85	5,1	38,3	222
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	70
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	1035	30,4	37,76	119,7	938,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1635	44,9	47,02	193,7	1454,9

День: 2 – вторник
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
23/337	Запеканка из творога со ступенным молоком	150	20,1	13,9	23,7	287
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,37	25,1	118,3
	Итого за завтрак:	550	24,63	14,9	78,7	538,2
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей(капуста, огурцы, помидоры)	100	1,08	6,03	3,78	73,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12	107,0
262	Сердце в соусе или печенье	100	13,1	9,2	2,9	152
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,4	6,8	47,0	291,5
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	70
	Итого за обед:	935	33,88	28,03	119,6	880,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1485	58,51	42,93	198,3	1418,9

День: 3-вторник
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	1,0	0,16	2,2	11,7
291	Плов	250	21,1	13,1	44,6	381,6
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за завтрак:	615	29,3	16,0	108,4	692,3
ОБЕД						
67	Винегрет	100	1,4	7,55	7,3	125,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	2,8	2,9	17,5	117,6
284	Запеканка картофельная с мясом	220/30	24,5	27,6	20,6	463
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	905	36,4	39,1	101	970,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	65,7	55,1	209,4	1662,7

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра кабачковая	100	2,5	11,8	10,3	158,6
210	Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	82
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	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	581	21,9	32,5	64,9	654
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашенные	100	1,0	0,16	2,2	11,7
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,25	16,5	148,3
279/331	Тефтели мясные	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия	185	6,8	5,01	43,0	243,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	950	33,0	26,1	130,1	904,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1531	54,9	58,6	195	1558,8

День: 5 – пятница
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
182	Каша жидкая молочная	255	9,4	15,6	41,6	346
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	610	20,5	24,1	89,1	660,1
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленные или квашеные	100	1,0	0,16	2,2	11,7
93	Щи по-уральски (с крупой)	250	2,03	5,0	5,0	68,8
163	Котлеты рыбные с морковью	100	18,7	10,2	5,7	189
304	Рис отварной с маслом сливочным	185	4,05	9,9	25,8	208
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,0	132,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	1040	34,4	26,7	125,6	877,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1650	54,9	50,8	214,7	1537,7

День: 6-понедельник
Неделя: вторник

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	18	150
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
ЗРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ЗРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	630	12,1	9,4	92,9	520,5
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей(капуста, огурцы, помидоры)	100	1,08	6,03	3,78	73,9
99	Суп овощной	250	1,59	4,99	9,15	95,3
291	Фрукты	250	21,1	13,1	44,6	381,6
342	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
ЗРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
ЗРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	905	31,45	25,08	113,18	815,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1535	43,6	34,5	206,1	1335,9

День: 7 – вторник
Неделя: вторая

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
101	Оладьи с джемом	200	14,1	13,9	87,6	532,1
186	Йогурт	200	5,8	5,0	8,2	110
138	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	550	20,5	19,5	110,5	712,6
ОБЕД						
53	Салат из отварной свеклы (с зеленым горошком и яблоком)	100	1,65	4,12	7,3	72,9
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,5	5,25	16,5	148,3
139	Капуста тушеная с мясом	190/60	13,4	17,8	16,4	285
149	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,0	132,7
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	905	28,8	28,2	117,3	859,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	49,3	47,7	227,8	1571,9

День: 8- среда
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные по сезону	100	1	0,16	2,2	11,7
175	Гуляш мясной	100	15,15	15,68	2,57	211
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,4	6,8	47	291,5
389	Соки фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,1	52,2
	Итого за завтрак:	635	32,55	23,4	100,17	738,5
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей (капуста, огурцы, помидоры)	100	1,08	6,03	3,78	73,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12	107,0
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	250	17,6	17,9	38,0	382,9
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	1005	28,8	30,43	119,18	875,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1640	61,35	53,83	219,35	1613,9

День: 9 - четверг
Неделя: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
176	Каша вязкая с тыквой	255	8,2	13,6	52,0	363,8
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	650	18,33	22,6	126,9	788,1
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные по сезону	100	1,0	0,16	2,2	11,7
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,9	10,9	103,8
271/331	Коллеты домашние	100	10,8	20,7	8,1	260
309	Макаронные изделия	185	6,8	5,01	43,0	243,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	940	28,1	31,8	119,8	883,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	46,4	54,4	246,7	1672

День: 10 - пятница
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные по сезону	100	1,0	0,16	2,2	11,7
291	Плов	250	21,1	13,1	44,6	381,6
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,0	20,7	91,9
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	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	715	27,9	13,2	105,8	670,4
ОБЕД						
67	Винегрет	100	1,4	7,55	7,3	125,2
101	Суп с крупой гречневой	250	2,0	2,8	12,2	85,8
297	Фрикадельки из кур	100	13,6	26,2	10,1	285,6
312	Пюре картофельное	185	4,06	9,9	25,8	208
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,0	132,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	940	29,3	47,45	132,5	1057,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1555	57,2	60,65	238,3	1728,1

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	47,0-65,1	47,5-65,7	196,3-270,9	1467,7-1930,2
Фактическое содержание	53,7	50,6	214,9	1555,5

**СУММАРНЫЕ
ОБЪЕМЫ БЛЮД
ПО ПРИЕМАМ
ПИЩИ (В
ГРАММАХ)**

Возраст детей 12-18 лет норма	Завтрак(не менее550)	Обед (не менее800)
Фактическое значение	615,6	956