



УТВЕРЖДАЮ:

ИП ПИМАКОВА Н.В.

ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

городского округа Судак

(*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 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	60	0,6	0,1	1,3	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:	580	14,1	9,2	88,1	512,4

ОБЕД

71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	10,4
83	Свекольник	200	1,8	4,0	10,4	92,8
297	Фрикадельки из кур	90	12,24	23,6	9,1	257,0
171	Каша рассыпчатая ячневая	155	4,9	4,3	32,1	186,0
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:	905	27,2	33,3	116,6	849,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1485	41,3	42,5	204,7	1361,9

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
23/337	Запеканка из творога со слушанным 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	110	0,44	0,44	10,8	52
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
	Итого за завтрак:	520	25,27	16,7	70	495,6
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей (капуста, огурцы, помидоры)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
262	Сердце в соусе или печенье	100	13,1	9,2	2,9	152
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2
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:	815	31,4	23,52	108,07	782,64
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1315	56,7	40,22	178,07	1278,24

День: 3-среда

Неделя: первая

№ рец.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,6	0,1	1,3	7
291	Плов	200	16,9	10,5	35,7	305,3
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:	525	24,7	13,3	98,6	611,3
ОБЕД						
67	Винегрет	60	0,84	6,04	4,37	75,1
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	2,2	2,3	14,0	94,1
284	Запеканка картофельная с мясом	200/30	22,6	25,4	28,2	426
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:	795	33,3	34,7	102,2	859,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	58,0	48,1	200,8	1471,1

День: 4 - четверг
Неделя: первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра кабачковая	60	1,5	7,1	6,2	95,2
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:	541	20,9	27,8	60,8	590,6
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,1	1,3	7
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
279/331	Тефтели мясные	110	12,0	14,7	12,8	236,4
309	Макаронные изделия	155	5,7	4,2	36,0	204,3
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:	830	30,5	24,2	118,9	830,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1371	51,4	52,0	179,7	1421,5

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	210	7,82	12,83	34,3	285
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:	565	18,9	21,3	81,8	599,1
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашенные	60	0,7	0,1	1,3	10,4
93	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,62	4,0	4,0	55,0
163	Котлеты рыбные с морковью	90	16,9	9,2	5,1	170,1
304	Рис отварной с маслом сливочным	155	3,4	8,3	21,6	174,3
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:	880	31,2	23,0	118,9	809,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1445	50,1	44,3	200,7	1409

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	200	4,4	3,8	14,4	120
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
РБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
РБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	585	11,03	8,42	89,3	490,5
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей (капуста, огурцы, помидоры)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
99	Суп овощной	200	1,27	3,99	7,32	76,2
291	Фрукты	200	16,9	10,5	35,7	305,3
342	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
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:	765	26,52	19,11	100,9	690,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1345	37,55	27,53	190,2	1180,9

День: 7 – вторник
Неделя: вторник

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	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	500	20,3	19,3	105,6	689,1
ОБЕД						
53	Салат из отварной свеклы (с зеленым горошком и яблоком)	60	1,0	2,47	4,4	43,74
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,4	4,2	13,2	118,6
139	Капустка тушеная с мясом	150/50	10,7	14,2	13,1	228
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:	765	24,3	21,87	107,8	743,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1265	44,6	41,2	213,4	1432,5

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	60	0,7	0,1	1,3	10,4
175	Гуляш мясной	100	15,15	15,68	2,57	211
171	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,7	5,7	39,4	244,2
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	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	560	30,25	22,18	89,97	681,2
ОБЕД						
29	Салат из сырых овощей (капуста, огурцы, помидоры)	60	0,65	3,62	2,27	44,34
96	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	200	14,1	14,3	30,4	306,3
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	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за обед:	865	24,45	23,42	107,67	748,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	54,7	45,6	197,64	1429,24

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	205	6,55	10,9	41,57	291
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	Плоды 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:	600	16,7	20,0	116,5	715,3
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,7	0,1	1,3	10,4
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0
271/331	Котлеты домашние	90	9,72	18,57	7,32	234
309	Макаронные изделия	155	5,7	4,2	36,0	204,3
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:	810	25,2	27,8	108,9	796,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1410	41,9	47,8	225,4	1511,6

День: 10 - пятница
Неделя: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные по сезону	60	0,7	0,1	1,3	10,4
291	Плов	200	16,9	10,5	35,7	305,3
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
	Итого за завтрак:	625	23,4	11,5	96	592,8
ОБЕД						
67	Винегрет	60	0,84	6,04	4,37	75,1
101	Суп с крупной гречневой	200	1,6	2,2	9,7	68,6
297	Фрикадельки из кур	90	12,24	23,6	9,1	257,0
312	Пюре картофельное	155	3,4	8,3	21,6	174,3
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:	810	26,28	41,14	121,87	928,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1435	49,68	52,64	217,87	1520,9

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	38,5 - 47,2	39,5 — 47,4	167,5 — 201,0	1175,0 — 1410,0
Фактическое содержание	48,5	44,2	200,8	1401,7

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

Возраст детей 7-11 лет норма	Завтрак(не менее500)	Обед (не менее700)
Фактическое значение	560,1	824