СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.

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 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

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

2024 г

вх. № 01-21/29 05.02.2024

День: 1 – понедельник
Неделя: первая

№ ец.	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	Макароны отварные с сыром и маслом	**170**	9,2	6,5	32,0	243,3
РБ	Хлеб пшеничный	**30**	2,3	0,2	15,1	71,0
376	Чай с сахаром	**200**	0,1	0,0	15	60
338	Плоды свежие	**100**	0,4	0,4	9,8	47,0
РБ	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
РБ	Хлеб пшеничный	**60**	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	**40**	2,6	0,4	13,3	70
338	Плоды 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
23/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	20,1	13,9	23,7	287
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
338	Плоды 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 печень	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

№ рец.	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	Плоды 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 квашеные	**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	Плоды 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, соленые 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	Плоды 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: вторая

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
20	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
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:	**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	Плов	**250**	21,1	13,1	44,6	381,6
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**	**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

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
01	Оладьи с джемом	**200**	14,1	13,9	87,6	532,1
86	Йогурт	**200**	5,8	5,0	8,2	110
38	Плоды 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
02	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	**250**	5,5	5,25	16,5	148,3
39	Капуста тушеная с мясом	**190/60**	13,4	17,8	16,4	285
49	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: вторая

№ 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	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:	**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	Котлеты 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	Плоды 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