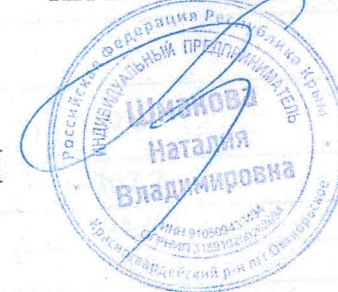




УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ
городского округа Судак
(возрастная категория 12-18 лет)**

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.4.23590-20 «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.**

2023-2024 гг

606 N 01-31/750
22.08.2023

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

2023-2024 гг

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№ реп.	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	0,83	0,17	2,0	9,8
204	Макароны отварные с сыром и маслом	215	11,63	8,2	40,5	307,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
376	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	13,5	54,0
338	Плоды 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:	655	17,56	11,07	100,8	596,5
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
82	Свекольник	250	2,02	5,01	13,0	176
297	Фрикадельки из кур	100	13,6	21,13	10,14	285,56
171	Каша рассыпчатая ячневая	185	5,7	4,3	37,0	208,5
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	925	29,85	31,61	116,74	785,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1580	47,41	42,68	217,54	1385,46

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,5	12,1	22,1	266,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
СРБ	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	496	24,1	16,8	95,5	631,1
ОБЕД						
67	Винегрет	100	1,4	10,1	13,3	125,2
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,0	2,7	12,1	85,8
232/330	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	8,4	8,06	16,0	166,9
309	Макаронные изделия	185	6,6	4,3	41,8	232,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
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:	920	26,6	26,16	156,4	949,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1416	50,7	42,96	251,9	1581

День: 3-вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом	200\10	5,9	7,8	46,4	300,0
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
386	Кисломолочный продукт 2,5% МДЖ	180	5,2	4,5	7,2	95,4
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	570	19,8	17,6	91,9	634,4
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3
262	Сердце в соусе	100	13,3	11,2	3,5	185,0
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	920	34,7	29,1	125,2	927,0

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1490	54,5	46,7	217,1	1561,4
--	-----------------	------	------	------	-------	--------

День: 4 - четверг
 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	0,83	0,17	2,0	13,0
210	Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,2	12,6	82,6
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,9
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	591	22,03	20,97	68,5	573,8
ОБЕД						
СРБ	Икра кабачковая	100	3,0	14,2	12,4	190,4
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,5	5,3	16,5	148,3
239/331	Тефтели мясные	110	10,4	9,5	12,7	179,1
312	Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
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:	930	31,0	39,2	140,6	1055,4

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1521	53,03	60,17	209,2	1629,2
--	------------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------

День: 5 – пятница
 Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105
304	Рис отварной с маслом сливочным	185	4,8	6,4	44,0	262,8
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6
	Итого за завтрак:	671	23,35	17,35	114,3	725,2
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
93	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,83	5,49	4,25	68,78
290/331	Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8
309	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,3	41,8	232,1
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	0,5	15,0	78,3

	<i>Итого за обед:</i>	920	33,0	27,6	111,7	846,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1591	56,35	44,95	226,0	1572,0

День: 6-понедельник
 Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшениная с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326,0
382	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,82	106,7
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
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:	595	20,1	20,0	130,1	784,7
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
99	Суп овощной	250	1,96	5,0	8,0	95,2
294	Котлеты рубленные из птицы	105	16,6	23,4	14,8	334,7
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	185	4,9	4,8	27,9	173,7
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	925	32,5	39,2	117,2	963,2

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1520	52,6	59,2	247,3	1747,9
--	------------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------

День: 7 – вторник
 Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра кабачковая консервированная	100	3,0	14,2	12,4	190,4
259	Жаркое по-домашнему	180	12,6	30,3	17,1	393,9
312	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0,0	13,7	55,8
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	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	631	20,9	45,4	81,5	825,3
ОБЕД						
52	Салат из отварной свеклы	100	1,8	6,0	8,3	92,8
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,5	5,3	16,5	148,3
290/331	Птица тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8
171	Каша рассыпчатая гречневая	185	10,2	6,7	45,8	283,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5
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:	920	41,8	36,2	147,2	1101,5

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1551,0	62,7	81,6	228,7	1926,8
--	------------------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------

День: 8- среда

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223/337	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	17,5	12,1	22,1	266,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,1	0,0	13,7	55,8
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
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	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	521	25,8	17,0	103,9	674,7
ОБЕД						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5,0	3,8	105,0
304	Рис отварной с маслом сливочным	185	4,5	6,3	46,7	261,9
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	0,5	15,0	78,3

	Итого за обед:	920	25,5	22,5	126,4	825,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1441	51,3	39,5	230,3	1499,7

День: 9 - четверг

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) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
271/331	Котлеты домашние	100	10,8	20,6	8,3	260
309	Макаронные изделия	185	6,6	4,3	41,8	232,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,0	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:	630	23,65	25,6	99,3	726
ОБЕД						
47	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,7	5,0	8,3	85,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	5,5	19,0	147,3
297/330	Фрикадельки из кур	100	13,6	26,13	10,14	285,56
312	Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	28,8	119,5

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:	925	33,2	41,83	136,44	1056,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1555,0	56,8	67,4	235,74	1782,16

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,72	32,38	251
15	Сыр порциями	15	3,5	4,4	0,0	53,8
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
338	Плоды 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:	590	17,2	18,22	103,8	560,3
ОБЕД						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашенные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8

291	Плов	200	16,9	10,5	35,7	305,3
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	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	835	27,3	16,6	102,9	683,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1425	44,5	34,82	206,7	1243,5

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	53,0	52,0	224,1	1592,9

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

Возраст детей 12-18 лет норма	Завтрак(не менее550)	Обед (не менее800)
Фактическое значение	595	914