

УТВЕРЖДАЮ:

ИП ШМАКОВА Н.В.



**ЦИКЛИЧНОЕ  
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./  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий  
для обучающихся образовательных организаций.  
Издание 2, исправленное дополненное  
/Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян.- М 2022-698с/

**2024 Г**

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
204	Макароны отварные с сыром и маслом	215	11,63	8,2	40,5	307,7
СРБ	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 (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия (витаминизированные вафли)	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>665</b>	<b>16,76</b>	<b>10,97</b>	<b>97,3</b>	<b>582,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	100/30	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	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 (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1070</b>	<b>30,25</b>	<b>32,01</b>	<b>127,54</b>	<b>994,6</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1735</b>	<b>47,01</b>	<b>42,98</b>	<b>224,84</b>	<b>1576,8</b>

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223/337	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	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,6
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>25,87</b>	<b>15,32</b>	<b>87,0</b>	<b>581,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
30	Салат из редиса	100	2,51	7,38	2,86	87,9
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
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,0	20,7	91,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>36,21</b>	<b>31,3</b>	<b>129,96</b>	<b>976,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1450</b>	<b>61,68</b>	<b>46,22</b>	<b>207,16</b>	<b>1510,3</b>

День: 3-среда

Неделя: первая

№ р/сч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	100	0,83	0,17	2,0	13,0
381	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,6
471	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4
СРБ	Кондитерские изделия ( печенье)	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>38,55</b>	<b>26,7</b>	<b>96,9</b>	<b>778,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет	100	1,4	10,1	7,3	125,2
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	9,03	12,2	139,1	946,6
284/331	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>40,7</b>	<b>48,7</b>	<b>230,2</b>	<b>1762,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1505</b>	<b>79,3</b>	<b>75,4</b>	<b>327,1</b>	<b>2540,5</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>СРБ</b>	Икра кабачковая	100	3,0	14,2	12,4	190,4
<b>210</b>	Омлет натуральный	106	10,9	17,4	2,3	228,2
<b>СРБ</b>	Кукуруза (дополнительный гарнир)	30	1,23	0,69	6,75	36,9
<b>379</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	82
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
<b>338</b>	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>601</b>	<b>23,63</b>	<b>35,6</b>	<b>73,75</b>	<b>722,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>71</b>	Овощи натуральные (по сезону)	100	0,83	0,17	2,0	13,0
<b>248</b>	Суп «Кубанский» с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3
<b>239/331</b>	Тефтели мясные	110	10,4	9,5	12,7	179,1
<b>309</b>	Макаронные изделия отварные	185	6,6	4,3	41,8	232,1
<b>342</b>	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	10,5	44,2
<b>СРБ</b>	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
<b>СРБ</b>	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>950</b>	<b>31,03</b>	<b>20,27</b>	<b>128,6</b>	<b>837,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1551</b>	<b>54,66</b>	<b>55,87</b>	<b>202,35</b>	<b>1559,8</b>

День: 5 – пятница  
Неделя: первая

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
182	Каша жидкая молочная	260	9,8	16,0	42,8	356,3
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 (апельсины)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>20,4</b>	<b>24,5</b>	<b>90,3</b>	<b>670,4</b>
<b>ОБЕД</b>						
70/71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
287	Щи « Новгородские»	250	1,83	5,49	4,25	68,78
586	Курица в сырном соусе	250	22,12	14,12	50	354
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32	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 ( яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>33,38</b>	<b>21,18</b>	<b>143,15</b>	<b>835,88</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1620</b>	<b>53,78</b>	<b>45,68</b>	<b>233,45</b>	<b>1506,28</b>

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
120	Суп молочный	250	5,5	4,75	18,0	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 ( яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия ( витаминизированные вафли)	40	3,0	4,0	29,8	166,8
398	Блинчики с фруктами	55	2,68	3,88	33,95	181,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>685</b>	<b>14,8</b>	<b>13,3</b>	<b>126,9</b>	<b>702</b>
<b>ОБЕД</b>						
29	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	100	0,83	0,17	2,0	13,0
99	Суп овощной	250	1,96	5,0	8,0	95,2
291	Плов из птицы	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>905</b>	<b>31,6</b>	<b>19,9</b>	<b>110,2</b>	<b>754,4</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1590</b>	<b>46,4</b>	<b>33,2</b>	<b>237,1</b>	<b>1456,4</b>

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
29	Овощи свежие ( помидоры, огурцы )	100	0,83	0,17	2,0	13,0
570	Медальон из птицы	100	22,3	1,9	2,9	117,5
309	Макаронные изделия отварные ( спагетти)	185	6,6	4,3	41,8	232,1
386	Йогурт	200	5,8	5,0	8,2	110
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>38,63</b>	<b>11,57</b>	<b>75</b>	<b>567,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
53	Салат из отварной свеклы ( с зеленым горошком и яблоком)	100	1,8	4,1	13,8	72,9
102	Суп картофельный с бобовыми ( фасоль)	250	5,5	5,25	16,5	148,25
139	Капуста тушеная с мясом	250	13,4	17,8	16,4	285
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>885</b>	<b>28,9</b>	<b>28,2</b>	<b>123,8</b>	<b>859,25</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1510</b>	<b>67,53</b>	<b>39,77</b>	<b>198,8</b>	<b>1426,55</b>



День: 8- среда

Неделя: вторая

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
175	Гуляш мясной	100	15,15	15,68	2,57	211
171	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,38	6,8	47,02	291,4
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>630</b>	<b>32,06</b>	<b>23,35</b>	<b>116,31</b>	<b>731</b>
<b>ОБЕД</b>						
29	Свежие овощи (помидоры, огурец, редис)	100	1,08	6,03	3,78	73,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	250	12,6	17,6	38	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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>985</b>	<b>28,8</b>	<b>30,13</b>	<b>119,2</b>	<b>875,7</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1615</b>	<b>60,86</b>	<b>53,48</b>	<b>235,51</b>	<b>1606,7</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
176	Каша вязкая с тыквой	255	8,2	13,6	52	363,7
15	Сыр ( порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,8
377	Чай с сахаром и лимон	200	0,13	0,02	15,2	62
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Плоды свежие ( апельсины )	100	0,4	0,4	9,8	47,0
СРБ	Кондитерские изделия ( зефир )	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>18,35</b>	<b>22,7</b>	<b>126,9</b>	<b>788</b>
<b>ОБЕД</b>						
29	Свежие овощи ( помидоры, огурец, редис )	100	1,08	6,03	3,78	73,9
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,75	7,06	10,9	103,8
271/331	Котлеты домашние	100	10,8	20,6	8,1	260
309	Макаронные изделия отварные	185	6,8	5,01	42,9	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>940</b>	<b>28,13</b>	<b>39,7</b>	<b>121,3</b>	<b>946,1</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1590</b>	<b>46,48</b>	<b>62,4</b>	<b>248,2</b>	<b>1734,1</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Прием пищи, наименование блюда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
70/71	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	100	0,83	0,17	2,0	13,0
291	Плов	250	21,1	13,1	44,6	381,6
388	Напиток из 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 (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>715</b>	<b>27,7</b>	<b>14,2</b>	<b>105,6</b>	<b>671,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
67	Винегрет	100	1,4	10,1	7,3	125,2
113	Суп — лапша с курицей	250	9,03	12,2	139,1	946,6
297/330	Фрикадельки из кур	100/30	13,6	26,1	10,14	285,56
312	Пюре картофельное	185	3,9	9,2	25,1	197,7
349	Компот из сухофруктов	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1200</b>	<b>35,6</b>	<b>58,6</b>	<b>237,24</b>	<b>1819,66</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :</b>	<b>1915</b>	<b>63,3</b>	<b>72,8</b>	<b>342,8</b>	<b>2490,8</b>

**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	58,1	52,8	245,7	1740,8

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

Возраст детей 12-18 лет норма	Завтрак(не менее550)	Обед (не менее800)
Фактическое значение	633	975