



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Красногвардейского района
осенне-зимний период**

(возрастная категория 12 лет и старше)

**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 сборников рецептов:

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

**Сборник
рецептур блюд и кулинарных изделий
для обучающихся образовательных организаций**

**Сборник технических нормативов
Издание 2-е, исправленное и дополненное
(Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян.-Москва. 2022.-698с.)**

2024-2025 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с сыром	250	13,4	12,5	52,9	375,3
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	13,3	69,6
СРБ	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за завтрак:	556	22,40	15,30	117,50	696,50
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (солёные или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
199	Пюре из бобовых (или рагу овощное)	187	16,2	8,1	41	302,8
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	922	33,90	23,60	114,10	810,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1478	56,30	38,90	231,60	1506,80

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	180	4,7	8,3	28,2	205,8
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	13,3	69,6
	Итого за завтрак:	556	26,00	25,80	75,70	640,90
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	835	28,20	37,50	137,30	1003,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1391	54,20	63,30	213,00	1644,70

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	260	7,3	12,4	57,3	370,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	626	13,70	13,50	110,30	621,90
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
283	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,6	5,5	11,6	117
262-261	Сердце в соусе (или печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	35,10	31,20	129,20	957,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1541	48,80	44,70	239,50	1579,40

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	576	22,10	31,90	80,80	699,80
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
248	Суп "кубанский"	250	7,8	48	16	552,3
301	Кнели из кур в соусе	100	11,7	18,3	6,6	236,7
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	32,20	76,40	122,30	1333,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1491	54,30	108,30	203,10	2032,90

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	13,3	69,6
	Итого за завтрак:	550	34,90	18,50	84,80	655,00
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
580	Гуляш	100	5,3	7,6	2,2	117,5
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	22,10	22,00	110,00	758,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1465	57,00	40,50	194,80	1413,10

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	260	7,3	12,4	57,3	370,1
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	13,3	69,6
СРБ	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за завтрак:	560	19,10	17,40	139,70	793,10
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	17	5	8,5	85,7
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,1	2,8	16,9	101,5
297	Фрикадельки из кур в соусе	100	14	22	11,2	300,4
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	46,60	39,60	128,20	997,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	65,70	57,00	267,90	1790,10

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
СРБ	Печенье	20	1,5	2	15	83,4
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,6	9,8	47
	Итого за завтрак:	596	13,90	13,10	99,80	575,00
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком с яблоком	100	1,7	4,2	7,3	72,8
248	Суп "кубанский"	250	7,8	48	16	552,3
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	42,70	80,90	143,60	1495,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1511	56,60	94,00	243,40	2070,90

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с джемом (или повидлом)	150	28,4	19,4	36,5	439
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	13,3	69,6
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	556	35,60	20,60	93,80	714,20
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
381	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	39,80	29,20	108,00	857,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1471	75,40	49,80	201,80	1571,90

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	556	25,00	24,60	99,90	726,70
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
252	Суп харчо	250	6,1	8,5	2,4	109,8
290	Птица, тушенная в соусе	100	16,1	13,6	4,3	232,3
312	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	915	35,4	42,1	111,9	998,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1471	60,40	66,70	211,80	1725,10

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	616	26,80	28,90	95,40	750,90
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
265	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
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	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	835	33,70	37,50	110,10	915,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1451	60,50	66,40	205,50	1666,10

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	544-680,0
Фактическое содержание	23,7	21,1	99,8	687,4
ОБЕД				
Нормативное значение	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816,0-952,0
Фактическое содержание	34,9	41,8	121,5	1012,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 12 и старше лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 550	не менее 800		
Фактическое содержание	575	900		