

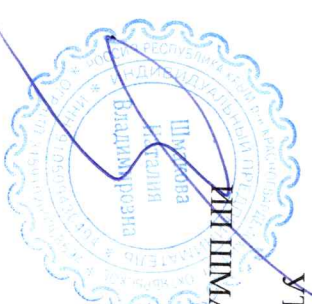
СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР МБОУ



УТВЕРЖДАЮ

ДИ ШМАКОВА Н.В.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Красногвардейского района
(*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 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.)

2025

День: понедельник
Неделя: первая

1 день

№ реп.		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	
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	
377	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1	
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Итого за завтрак:		611	14,00	15,20	74,50	496,80	
ОБЕД							
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5	
600	Чахобили из птицы	90	6,5	8,5	3,4	114,8	
199	Пюре из бобовых с м-сл (или рагу из овощей)	155	13,4	6,7	34,5	251	
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
Итого за обед:		755	28,10	20,10	98,60	690,90	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1366	42,10	35,30	173,10	1187,70	

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
70/7	Овощи натуральные (соленые или квашеные)	по				
1	сезон	60	0,5	0,1	1	7,8
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,2	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	10,1	52,2
	Итого за завтрак:	560	25,30	26,30	71,90	622,70
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
283	Суп-лапша домашняя с курицей	220	2,1	4,4	9,3	93,6
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие (блоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:	960	31,00	25,10	113,10	814,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1520	56,30	51,40	185,00	1437,30

День: среда
Неделя: первая

3 день

		Завтрак		Обед		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439,4
386	Кисломолоочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	510	37,80	24,80	78,20	701,30
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	60	3,6	5,5	6,2	85,6
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за обед:	760	23,90	26,10	96,00	729,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1270	61,70	50,90	174,20	1431,10

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
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	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за завтрак:		536	19,30	28,10	65,40	593,40
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за обед:		770	22,60	30,20	122,80	857,20
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1306	41,90	58,30	188,20	1450,60

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат из свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,5	54
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
Итого за завтрак:		545	26,90	18,10	90,90	643,40
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
93	Щи По-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за обед:		760	29,80	28,60	101,50	795,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1305	56,70	46,70	192,40	1439,10

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ реч.	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	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за завтрак:		585	16,60	17,50	104,80	648,30
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
376	Чай черный байховый с сахаром	180	0,1	0	12,4	49,8
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за обед:		860	25,30	24,80	116,20	794,30
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1445	41,90	42,30	221,00	1442,60

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
204	Макаронны отварные с м-сл и сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за завтрак:		615	15,50	18,70	106,10	661,30
ОБЕД						
157	Салат из вошей "Степной"	60	0,8	9,1	4,4	103,6
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
294	Котлета куриная с м-сл	95	14,4	19,4	14,9	290,1
302	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за обед:		755	27,20	41,10	102,10	887,10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1370	42,70	59,80	208,20	1548,40

День: среда
Неделя: вторая

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за завтрак:		510	36,00	23,00	93,10	732,70
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	60	1	3	5,1	51,4
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за обед:		760	29,30	33,00	114,80	868,70
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1270	65,30	56,00	207,90	1601,40

День: четверг
Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
278-673	Тфтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8
Итого за завтрак:		550	21,60	21,50	91,50	659,00
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	60	1	3,2	7,4	62,9
108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15	115,4
290-673	Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,9	12,5	4	220,1
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	150	4,1	7,6	24,4	181,9
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
Итого за обед:		760	30,4	28,9	96,2	803,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1310	52,00	50,40	187,70	1462,20

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ ре.		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	60	1,1	3,6	10,9	80,4	
406	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,4	31,4	379,1	
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	
СРБ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,4	0,2	6,7	34,8	
	Итого за завтрак:	520	23,10	24,60	82,30	648,10	
ОБЕД							
СРБ	Икра овощная	60	1,2	5,4	4,7	71,4	
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8	
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,9	8,8	39	250,1	
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	
СРБ	Хлеб пшеничный	45	3,5	0,3	22,7	106,5	
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1	
	Итого за обед:	940	33,70	25,70	118,10	841,90	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1460	56,80	50,30	200,40	1490,00	

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК				
Нормативное значение	15,4	15,8	67	470
Фактическое содержание	23,6	21,8	85,9	640,7
ОБЕД				
Нормативное значение	23,1	23,7	100,5	705
Фактическое содержание	28,1	28,4	107,9	808,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет		
	Завтрак	Обед	
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700	
Фактическое содержание	554	808	