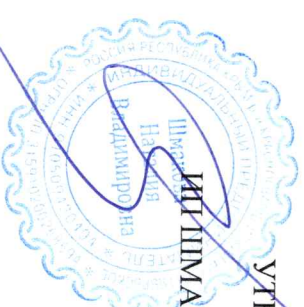


СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ

ИЦИПМАКОВА Н.В.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Красногвардейского района

(*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.: Деги 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 г

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	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за завтрак:	641	16,10	15,50	89,70	569,70
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахобили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
199	Пюре из бобовых с м-сл (или рагу из овощей)	187	16,2	8,1	41,6	302,8
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	912	34,20	23,60	120,20	835,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1553	50,30	39,10	209,90	1404,70

День: вторник
Неделя: первая

2 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 квашенные)	по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
260	Гуляш из говядины		100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл		180	4,7	8,3	28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком		180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной		35	2,3	0,5	13,9	70,4
	Итого за завтрак:		645	26,80	27,20	84,40	688,50
ОБЕД							
СРБ	Икра овощная		100	2	9	7,8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей		280	2,6	5,5	11,6	117
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами		150	18,2	5,9	5,9	150,8
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		35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие (яблоко)		130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:		1115	34,70	30,80	132,80	961,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,50	58,00	217,20	1650,10

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	34,1	23,3	43,8	526,8
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
Итого за завтрак:		570	45,60	29,00	100,70	862,00
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Тушеное из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая 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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
Итого за обед:		905	30,10	31,90	119,90	899,50
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1475	75,70	60,90	220,60	1761,50

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рел.	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	Флоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	915	26,50	37,20	146,70	1031,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1521	48,70	69,20	230,40	1745,00

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	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за завтрак:		641	16,10	15,50	89,70	569,70
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
600	Чахобили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
199	Пюре из бобовых с м-сл (или рагу из овощей)	187	16,2	8,1	41,6	302,8
389	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
Итого за обед:		912	34,20	23,60	120,20	835,00
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1553	50,30	39,10	209,90	1404,70

День: вторник
Неделя: первая

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные)	по				
	сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек" с м-сл	180	4,7	8,3	28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	13,9	70,4
	Итого за завтрак:	645	26,80	27,20	84,40	688,50
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
283	Суп-лапша домашняя с курицей	280	2,6	5,5	11,6	117
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:	1115	34,70	30,80	132,80	961,60
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1760	61,50	58,00	217,20	1650,10

День: среда
Неделя: первая

3 день

№ 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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	570	45,60	29,00	100,70	862,00
ОБЕД						
134	Салат из овощей с яйцом "Мозаика"	100	6	9,2	10,3	142,7
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
580	Гуляш из птицы	100	5,3	7,6	2,2	117,5
302	Каша рассыпчатая перловая 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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	30,10	31,90	119,90	899,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	75,70	60,90	220,60	1761,50

День: четверг
Неделя: первая

4 день

№ рел.	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	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	606	22,20	32,00	83,70	713,90
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	915	26,50	37,20	146,70	1031,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1521	48,70	69,20	230,40	1745,00

День: пятница
Неделя: первая

5 день

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,5
235	Шницель рыбный натуральный с м-сл	105	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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	30	2	0,4	11,9	60,3
	Итого за завтрак:	645	30,30	22,30	117,70	802,20
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
93	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
262	Сердце 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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	34,30	34,40	123,80	956,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1550	64,60	56,70	241,50	1758,20

День: понедельник
Неделя: вторая

6 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшѐнная 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	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	615	18,70	17,80	120,00	721,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,8	20,2	117,7
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие (апельсин или банан)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого за обед:	975	28,00	25,60	131,70	876,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1590	46,70	43,40	251,70	1597,30

День: вторник
Неделя: вторая

7 день

№ реч.	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
204	Макароны отварные с м-сл и сыром	200	10,7	10	42,4	300,2
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	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	695	18,50	24,00	120,80	779,40
ОБЕД						
157	Салат из вошей "Степной"	100	1,3	15,2	7,4	172,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
294	Котлета куриная с м-сл	105	15,9	21,4	16,5	320,6
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	910	32,20	51,30	125,30	1091,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	50,70	75,30	246,10	1870,40

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	180	34,1	23,3	43,8	526,8
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за завтрак:	570	43,80	27,20	115,60	893,40
ОБЕД						
46-47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	1,7	5	8,5	85,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
495	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,7	9,5	42	276,9
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
	Итого за обед:	905	33,40	38,00	139,20	1026,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1475	77,20	65,20	254,80	1920,10

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 квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
278-673	Тефтели мясные (говядина) в томатном соусе	110	8,7	11,6	11,4	189,9
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
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	30	2	0,4	11,9	60,3
Итого за завтрак:		650	25,40	22,80	113,60	776,00
ОБЕД						
142	Салат из овощей "Осенний"	100	1,7	5,3	12,4	104,9
108	Суп картофельный с клецками	250	3,5	4,6	18	144,3
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	180	4,7	8,3	28,2	205,8
378	Чай черный байховый с молоком	180	1,4	1,3	14,3	72,9
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	11,8	60,9
Итого за обед:		905	34,3	32,8	118,8	951
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		1555	59,70	55,60	232,40	1727,00

День: пятница
Неделя: вторая

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
51	Салат из свеклы с куратой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
406	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
389	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
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:	610	27,50	29,10	107,40	807,60
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
102	Суп картофельный гороховый (или фасолевый)	250	5,8	5,4	19	147,3
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	18,2	5,9	5,9	150,8
304	Рис отварной с м-сл	180	4,7	10,6	46,8	300,1
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	35	2,5	0,4	11,8	60,9
338	Плоды свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	Итого за обед:	1085	38,40	32,30	143,60	1022,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1695	65,90	61,40	251,00	1829,60

Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

ЗАВТРАК	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	18	18,4	76,6	544
Фактическое содержание	27,5	24,7	105,4	764,1
ОБЕД				
Нормативное значение	27	27,6	114,9	816
Фактическое содержание	32,6	33,8	130,2	965

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	625	953	