

УТВЕРЖДАЮ

Ирина Шмакова Н.В.



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

**Городского округа Судак  
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 рецептур:**

**Сборник рецептур 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**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
04	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
2	Бутерброд с джемом	55	2,4	3,9	27,8	156
39	Соки фруктовые,овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
38	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,6	9,8	47
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>15,60</b>	<b>13,70</b>	<b>105,40</b>	<b>614,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи натуральные ( соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
00	Чахохбили из птицы	100	7,2	9,4	3,8	127,6
02	Каша рассыпчатая ячневая с м-сл	180	5,8	8,8	37	248,3
02	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>23,50</b>	<b>24,30</b>	<b>110,10</b>	<b>755,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>39,10</b>	<b>38,00</b>	<b>215,50</b>	<b>1370,10</b>

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
0	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221
0	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,5	5,2	27,6	170,9
7	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
Б	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Б	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
В	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>646</b>	<b>24,50</b>	<b>23,10</b>	<b>83,50</b>	<b>643,70</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
Л	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
9	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>28,20</b>	<b>37,50</b>	<b>137,30</b>	<b>1003,80</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1481</b>	<b>52,70</b>	<b>60,60</b>	<b>220,80</b>	<b>1647,50</b>



День: среда

Неделя: первая

**3 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Вафли витаминизированные	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
СРБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>18,80</b>	<b>17,60</b>	<b>115,30</b>	<b>703,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
83	Суп-лапша домашняя с курицей	250	2,6	5,5	11,6	117
-261	Сердце в соусе (или печень тушеная в соусе)	100	13,3	9,2	8,9	177,8
02	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
42	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>35,10</b>	<b>31,20</b>	<b>129,20</b>	<b>957,50</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1505</b>	<b>53,90</b>	<b>48,80</b>	<b>244,50</b>	<b>1660,90</b>

день: четверг  
неделя: первая

**4 день**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
РБ	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
10	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
33	Дополнительный гарнир (кукуруза консервированная)	30	3,1	1,5	18	97,5
79	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
38	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>606</b>	<b>25,20</b>	<b>33,40</b>	<b>98,80</b>	<b>797,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи натуральные ( соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
18	Суп "кубанский"	250	7,8	48	16	552,3
78	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
12	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
19	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>925</b>	<b>29,50</b>	<b>71,60</b>	<b>127,60</b>	<b>1306,60</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1531</b>	<b>54,70</b>	<b>105,00</b>	<b>226,40</b>	<b>2103,90</b>



день: пятница

неделя: первая

**5 день**

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
54	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом и зеленым горошком	100	1	5,2	11,2	90,2
29	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
81	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5
88	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
88	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>35,60</b>	<b>24,10</b>	<b>104,40</b>	<b>782,90</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
3	Щи по-Уральски со сметаной	250	1,8	4,9	10,9	103,8
1	Птица (грудка) запеченая с сыром	100	8,7	9,3	5,6	185,2
9	Макаронные изделия отварные с м-сл	180	6,5	8,4	40,6	262,7
2	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>25,50</b>	<b>23,70</b>	<b>113,40</b>	<b>825,80</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>61,10</b>	<b>47,80</b>	<b>217,80</b>	<b>1608,70</b>

день: понедельник

неделя: вторая

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
38	Фрукты свежие (апельсин)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>635</b>	<b>18,80</b>	<b>17,90</b>	<b>122,00</b>	<b>730,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
47	Салат из свежей капусты с яблоком (или квашеной капусты с луком)	100	17	5	8,5	85,7
73	Суп картофельный рыбный с консервами	250	5,8	8,8	8,5	132,3
97	Фрикадельки из кур в соусе	130	12,6	19,8	10,1	270,4
199	Рагу из овощей (или пюре из бобовых)	200	3,4	14,8	17,1	218,2
42	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
38	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1065</b>	<b>46,90</b>	<b>49,80</b>	<b>108,60</b>	<b>1014,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1700</b>	<b>65,70</b>	<b>67,70</b>	<b>230,60</b>	<b>1745,30</b>



День: вторник  
Неделя: вторая

7 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
071	Овощи натуральные(соленые или квашенные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
059	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	23,2	25,9	23,8	421,5
077	Чай черный байховый с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
0РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
0РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>616</b>	<b>30,00</b>	<b>26,70</b>	<b>68,70</b>	<b>639,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
03	Салат из свеклы с зеленым горошком с яблоком	100	1,7	4,2	7,3	72,8
08	Суп "кубанский"	250	7,8	48	16	552,3
05	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,4	2,6	225
02	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
09	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
0Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
0Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
08	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1015</b>	<b>43,10</b>	<b>81,30</b>	<b>153,40</b>	<b>1542,90</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1631</b>	<b>73,10</b>	<b>108,00</b>	<b>222,10</b>	<b>2182,20</b>



День: среда

Неделя: вторая

## 8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
23	Запеканка из творога с джемом (или повидлом)	180	34,1	23,3	43,8	526,8
32	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
РБ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
РБ	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
38	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>43,80</b>	<b>27,20</b>	<b>115,60</b>	<b>893,40</b>
<b>ОБЕД</b>						
47	Салат со свежей капусты с морковью (или квашеной капусты с луком)	100	1,5	5,1	9,3	89,9
6	Рассольник ленинградский	250	2,3	5,3	16,4	122,4
9	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
11	Ризотто	180	18,1	12,4	21,8	269,5
12	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	<b>Итого за обед:</b>	<b>915</b>	<b>39,80</b>	<b>29,20</b>	<b>108,00</b>	<b>857,70</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1485</b>	<b>83,60</b>	<b>56,40</b>	<b>223,60</b>	<b>1751,10</b>

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
071	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13
078	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
02	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	180	10	10,4	44,8	311,7
09	Кисель с витаминами и пребиотиками «Витошка»	180	0,4	0,1	27,1	126,7
0Б	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
0Б	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>650</b>	<b>26,00</b>	<b>24,80</b>	<b>122,50</b>	<b>840,30</b>
<b>ОБЕД</b>						
07	Винегрет овощной	100	1,3	10	7,2	125,2
02	Суп харчо	250	6,1	8,5	2,4	109,8
04	Котлета рубленая из птицы	105	16,7	21,5	15,1	320,7
02	Пюре картофельное с м-сл	180	3,9	9,1	25,1	197
09	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
0Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
0Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
08	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1020</b>	<b>36,4</b>	<b>50,4</b>	<b>132,5</b>	<b>1133,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1670</b>	<b>62,40</b>	<b>75,20</b>	<b>255,00</b>	<b>1974,10</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

10 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,9	6	18,1	134
06	Паста сливочная с курицей	250	18,9	22,2	34,1	412,1
09	Соки фруктовые, овощные	180	0,9	0,2	18,2	82,8
Б	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4
Б	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	60,3
8	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>710</b>	<b>27,90</b>	<b>29,50</b>	<b>117,20</b>	<b>854,60</b>
<b>ОБЕД</b>						
Б	Икра овощная	100	2	9	7,8	119
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	13	105,8
5	Плов из говядины	200	22	22,5	34,7	429,3
2	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
8	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого за обед:</b>	<b>935</b>	<b>34,10</b>	<b>37,90</b>	<b>119,90</b>	<b>962,20</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1645</b>	<b>62,00</b>	<b>67,40</b>	<b>237,10</b>	<b>1816,80</b>



## Распределение пищевых веществ и калорийности(за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
<b>ЗАВТРАК</b>				
Нормативное значение	18,0-22,5	18,4-23,0	76,6-95,8	544-680,0
Фактическое содержание	26,6	23,6	105,4	750
<b>ОБЕД</b>				
Нормативное значение	27,0-31,5	27,6-32,2	114,9-134,1	816,0-952,0
Фактическое содержание	34,2	43,7	124	1036,1

## 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	640	946	