

Утверждаю  
Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Северский район  
Л.В. Мазько  
«    » \_\_\_\_\_ 2024г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 46  
М.И. Романова



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 46 поселка городского типа Черноморского муниципального образования Северский район имени заслуженного мастера спорта СССР Мачуги Василия Николаевича

**Единое 10 дневное перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории с 12 лет и старше  
на весенний период**

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ  
ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ В МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,2</b>	<b>24,1</b>	<b>91,0</b>	<b>688,6</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	26,8	110,0	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>28,1</b>	<b>22,8</b>	<b>124,6</b>	<b>799,5</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,1</b>	<b>23,4</b>	<b>77,4</b>	<b>652,8</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>30,4</b>	<b>31,5</b>	<b>114,6</b>	<b>912,7</b>	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>22,8</b>	<b>18,5</b>	<b>74,6</b>	<b>570,6</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	4,1	10,0	93,1	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1105</b>	<b>23,8</b>	<b>31,3</b>	<b>117,9</b>	<b>826,3</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ	200	13,8	17,1	52,1	376,4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>22,8</b>	<b>95,4</b>	<b>652,6</b>	
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	12,0	127,1	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	45	4,1	5,4	30,9	129,4	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>32,9</b>	<b>37,0</b>	<b>130,9</b>	<b>970,5</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,4	56,3	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>21,3</b>	<b>19,2</b>	<b>78,0</b>	<b>546,1</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>33,3</b>	<b>32,6</b>	<b>129,3</b>	<b>951,0</b>	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,7</b>	<b>17,5</b>	<b>94,6</b>	<b>609,2</b>	ПП
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>32,0</b>	<b>38,5</b>	<b>116,6</b>	<b>949,9</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>18,7</b>	<b>20,8</b>	<b>81,9</b>	<b>629,4</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>30,9</b>	<b>129,5</b>	<b>877,7</b>	



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>24,7</b>	<b>95,9</b>	<b>721,0</b>	
<b>Обед</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>30,5</b>	<b>27,8</b>	<b>132,7</b>	<b>943,7</b>	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22,8</b>	<b>23,2</b>	<b>77,2</b>	<b>657,3</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>30,5</b>	<b>27,4</b>	<b>122,8</b>	<b>820,3</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,7</b>	<b>23,1</b>	<b>89,9</b>	<b>659,9</b>	
<b>Обед</b>						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С	200	13,6	13,7	35,0	273,1	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1035</b>	<b>33,5</b>	<b>32,0</b>	<b>106,2</b>	<b>813,9</b>	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b><i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i></b>	650,4	663,8	2 577,3	18 966,8
<b><i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i></b>	65,0	66,4	257,7	1 896,7
<b><i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</i></b>	1,0	1,0	4,0	

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

<b><i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i></b>	<b><i>ЗАВТРАК</i></b>	<b><i>ОБЕД</i></b>	<b><i>ПОЛДНИК</i></b>
<b><i>12-18 лет</i></b>	<b><i>601,5</i></b>	<b><i>957,5</i></b>	<b><i>377,0</i></b>