

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 7- 11 лет
на весенний период**

пгт Черноморский

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,0	7,8	25,2	198,2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	525	15,4	22,3	74,6	581,5	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,8	150,1	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,6	18,4	8,5	202,7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	29,1	119,8	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	775	23,6	25,4	111,7	738,4	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10,3	19,0	13,2	288,1	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	480	16,8	19,8	67,1	535,8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	19,4	107,3	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12,3	15,0	26,9	329,4	291
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
Итого за прием пищи:	700	27,6	25,0	97,9	746,5	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	20,9	191,6	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10,7	10,4	16,2	181,4	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	550	19,2	16,3	74,2	544,8	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	8,0	74,5	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	15,7	163,3	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12,1	8,0	13,3	178,5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	1005	26,1	27,4	109,8	808,0	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	120	1,0	0,2	9,0	45,6	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	29,8	327,5	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	520	22,6	19,9	69,6	580,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	5,1	56,7	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	17,6	101,7	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,8	18,2	12,2	302,4	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за прием пищи:	700	25,8	30,5	100,5	823,7	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	20,9	136,3	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	18,9	267,3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	10,2	43,5	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	
Итого за прием пищи:	510	18,8	18,1	61,5	502,9	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	338
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11,3	12,2	12,8	216,1	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	37,2	338,0	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	980	34,4	32,6	114,5	855,7	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10,6	12,4	44,8	342,7	212
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	8,5	50,4	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	520	18,8	18,6	71,9	542,2	ПП
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	4,2	47,5	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	14,8	116,8	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	13,3	133,6	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6,9	11,9	33,8	253,6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	
Итого за прием пищи:	780	24,1	31,4	101,1	779,2	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,3	16,5	39,8	399,4	291
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	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	500	18,8	16,9	68,3	533,0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	338
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	11,7	90,9	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,4	16,0	42,4	367,0	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	12,3	66,6	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	780	23,5	22,0	102,0	637,9	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	6,4	24,5	179,3	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	15,1	198,2	3
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,8	90,7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	650	22,7	26,2	79,2	661,2	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	ТТК
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	10,8	92,8	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	24,4	188,5	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12,6	8,3	15,2	191,5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	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
Итого за прием пищи:	855	26,9	19,1	126,6	820,9	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14,7	32,3	22,2	440,4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	19,4	142,2	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
Итого за прием пищи:	500	23,1	37,4	71,5	724,3	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	12,9	88,4	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6,0	9,4	19,5	177,2	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,5	8,2	12,0	160,1	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	20,2	89,5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	760	24,2	22,5	103,1	699,9	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	3,7	47,3	40
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	20,5	205,3	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9,7	8,3	5,8	149,3	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
Итого за прием пищи:	545	20,2	19,9	69,5	578,6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	8,6	74,4	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	150	10,7	9,1	39,2	222,2	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	875	28,4	26,3	97,5	690,7	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		<i>572,8</i>	<i>597,6</i>	<i>2 211,3</i>	<i>16 893,8</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		<i>57,3</i>	<i>59,8</i>	<i>221,1</i>	<i>1 689,4</i>
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		<i>1,0</i>	<i>1,0</i>	<i>4,0</i>	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>		<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
<i>7-11 ЛЕТ</i>		<i>530,0</i>	<i>821,0</i>	<i>350,5</i>