

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 51
Варченко М.П.
« 2024 г.



МБОУ СОШ № 51 пгт Черноморского МО Северский район им.
Гаврюшенко В.Н.

**Единое 10-дневное перспективное цикличное меню
для детей возрастной категории 12 лет и старше для доготовочных
столовых**

пгт Черноморский 2024 год

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	575	19,2	24,1	91,0	688,6	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	935	28,1	22,8	124,6	799,5	
Всего за день:		47,3	46,9	215,6	1 488,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	100	0,8	0,2	2,5	14,0	71
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЦАМИ В СОУСЕ П/Ф	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
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,4	77,4	652,8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	830	30,4	31,5	114,6	912,7	
Всего за день:		51,5	54,8	192,0	1 565,5	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	650	22,8	18,5	74,6	570,6	
Обед						

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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	1105	23,8	31,3	117,9	826,3	
Всего за день:		46,6	49,8	192,5	1 396,9	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	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
Итого за прием пищи:	560	24,7	22,8	95,4	652,6	
Обед						
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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	895	32,9	37,0	130,9	970,5	
Всего за день:		57,6	59,8	226,3	1 623,1	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	600	21,3	19,2	78,0	546,1	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	1100	33,3	32,6	129,3	951,0	
Всего за день:		54,6	51,8	207,3	1 497,1	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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	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
Итого за прием пищи:	570	18,7	17,5	94,6	609,2	ПП
Обед						
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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	920	32,0	38,5	116,6	949,9	
Всего за день:		50,7	56,0	211,2	1 559,1	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	100	1,2	0,2	3,8	24,0	71
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	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
Итого за прием пищи:	560	18,7	20,8	81,9	629,4	
Обед						
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
Итого за прием пищи:	910	31,5	30,9	129,5	877,7	
Всего за день:		50,2	51,7	211,4	1 507,1	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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
Итого за прием пищи:	710	25,3	24,7	95,9	721,0	
Обед						
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
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	955	30,5	27,8	132,7	943,7	
Всего за день:		55,8	52,5	228,6	1 664,7	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ 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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	550	22,8	23,2	77,2	657,3	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	890	30,5	27,4	122,8	820,3	
Всего за день:		53,3	50,6	200,0	1 477,6	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
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 П/Ф	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
Итого за прием пищи:	670	22,7	23,1	89,9	659,9	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	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
Итого за прием пищи:	1035	33,5	32,0	106,2	813,9	
Всего за день:		56,2	55,1	196,1	1 473,8	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	523,9	528,8	2 081,1	15 253,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	52,4	52,9	208,1	1 525,3
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1,0	1,0	4,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД
12-18 лет	601,5	957,5

Директор
МБОУ СОШ № 1

МБОУ СОШ № 1
Уч. № 1

Листов

М.П. Варченко

