

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

«УТВЕРЖДАЮ»

И.И. Маковецкая Т.Г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 15-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в общеобразовательных учреждениях
Муниципального образования Новокубанского района в летний период
2025 г.

возрастная категория: 12 лет и старше

возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещ-ва			Энер. цен-ть	№ реп.
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
День 1							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Вареники с творогом п/ф пром. пр-ва со сметаной 230/10	240	17,4	8,7	68,9	401,8	п.п.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
Итого за завтрак		585	23,85	12,14	116,79	652,72	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Шницель с соусом (свинина) 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		985	26,12	42,78	121,26	986,79	
Всего за день		1570	49,97	54,92	238,05	1639,5	
День 2							
Завтрак	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	338
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом слив.	250	9,89	15,62	44,8	360,7	173
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за завтрак		650	20,08	23,67	107,72	703,87	
Обед	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	221	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,5	137,68	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
Итого за обед		890	27,53	24,81	125,75	899,18	
Всего за день		1540	47,61	48,48	233,47	1603,1	

День 3							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Омлет с сыром	150	17,9	29,39	2,55	347,5	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,25	2,94	22,2	125,1	
Итого за завтрак		585	24,22	33,23	74,17	698,02	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Биточек с соусом (свинина) 100/60	160	16,76	20,04	18,3	324	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
Итого за обед		990	32,4	32,2	127,12	938,92	
Всего за день		1575	56,62	65,43	201,29	1636,9	
День 4							
Завтрак	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	60	1,64	4,31	8,73	80,3	73
	Плов из птицы (цыплянок-бройлер)	250	22,52	11,18	45,56	370,3	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
Итого за завтрак		560	28,02	15,98	110,9	698,2	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119
	Жаркое по-домашнему	250	17,57	25,9	23,6	547	259
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		890	31,94	33,03	111,71	1038,8	
Всего за день		1450	59,96	49,01	222,61	1737	

День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (черешня)	100	1,1	0,4	11,5	50	
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Батон с маслом 30/15	45	4,5	11,5	27,5	224,1	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
Итого за завтрак		640	14,85	19,58	106,24	648,52	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной 250/5	255	1,86	5,75	8,1	97,7	88
	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	182,9	303
	Тефтели из свинины и риса с соусом	140	11,6	21,2	18,2	366	279
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		965	25,32	32,95	121,2	945,49	
Всего за день		1605	40,17	52,53	227,44	1594	
День 6							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за завтрак		605	31,3	29,67	76,28	697,77	
Обед	Икра свекольная	100	2,36	7,50	10,50	118,9	75
	Суп из овощей со сметаной 250/5	255	1,69	5,79	9,35	103,2	99
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Поджарка из рыбы	100	14,89	9,08	10,57	183,1	231
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
Итого за обед		930	28,45	34,38	125,52	940,02	
Всего за день		1535	59,75	64,05	201,8	1637,8	

День 7							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	80	0,88	0,16	3	17,4	71
	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,63	289,6	210
	Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,7	91,92	376
	Сыр порция	20	6,22	2,39	0	72,34	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Булочка с повидлом	80	5,2	5,1	28,1	179,1	
Итого за завтрак		570	28,83	32,79	68,43	710,36	
Обед	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	338
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,7	5,82	16,92	135,1	321
	Котлеты из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
Итого за обед		930	29,96	27,59	121,14	864,9	
Всего за день		1500	58,79	60,38	189,57	1575,3	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Запеканка из творога	200	31,84	21,56	48	499,2	223
	Молоко сгущенное	30	1,5	2,6	12,8	80,6	
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за завтрак		550	33,95	24,66	87,76	698,2	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	7,8	6	15,87	148,68	119
	Азу из свинины 200/55	255	15,6	16,6	24,6	468,2	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		895	30,12	23,6	117,72	963,77	
Всего за день		1445	64,07	48,26	205,48	1662	

День 9							
Завтрак	Горошек зеленый консерв.пром.пр.	60	1,90	0,00	3,90	22,8	пр.пр
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 100/50	150	14,5	9,9	7,6	221	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
Итого за завтрак		635	23,16	21,41	83,1	669,12	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Суп с макарон. изд. и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109	112
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Птица (куриные окорочка), тушеная в соусе	120	13,3	13,5	4,21	192	290
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
	Вафельный батончик	22	0,73	5	11	92	
Итого за обед		972	29,03	27,45	130,58	897,4	
Всего за день		1607	52,19	48,86	213,68	1566,5	
День 10							
Завтрак	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	338
	Каша вязкая молочная из риса с маслом слив.	250	7,1	12,9	51,1	350	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4	
Итого за завтрак		605	17,91	23,16	93,77	635	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Фрикадельки из свинины в соусе	147	9,48	17,78	15,5	317,8	280
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		972	24,51	29,98	125,21	935,59	
Всего за день		1577	42,42	53,14	218,98	1570,6	

День 11							
Завтрак	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	280	20,5	17,04	24,32	332,8	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	2/30	3,84	0,48	29,5	137,68	
	Зефир	33	0,7	0	26	100	
Итого за завтрак		573	26,04	17,52	100,02	655,28	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,9	114	97
	Каша вязкая ячневая	180	3,89	5,07	24,98	161,1	303
	Гуляш из говядины	120	17,46	20,15	3,47	265,2	260
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	3,84	0,48	29,5	137,68	
	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	23,5	109,5	
Итого за обед		960	32,04	29,31	134,16	942,08	
Всего за день		1533	58,08	46,83	234,18	1597,4	
День 12							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив.	250	7,27	12,76	38,54	298,8	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Бутерброд с сыром 35/20	55	6,74	7,48	17,22	139,4	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
	Итого за завтрак	595	20,97	24,63	104,36	702,57	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 215/35	250	9,87	13,7	8,87	177,5	117
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	270	18,9	19,33	41	413	232
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24,6	114,8	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
	Итого за обед	915	35,31	34,14	125,45	930,67	
Всего за день		1510	56,28	58,77	229,81	1633,2	

День 13							
Завтрак	Фрукты свежие (черешня)	100	1,1	0,4	11,5	50	
	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Омлет с сыром	150	17,9	29,39	2,55	347,5	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4	
Итого за завтрак		575	24,17	32,25	68,47	659,32	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной 250/5	255	1,86	5,75	8,1	97,7	88
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,41	31,73	202,1	309
	Шницель с соусом (свинина) 100/60	160	13,82	30,92	18,3	410	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		985	29,36	42,99	123,57	1008,7	
Всего за день		1560	53,53	75,24	192,04	1668	
День 14							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Вареники с картофелем п/ф пром. пр-ва со сметаной 230/10	240	12,6	10,6	73	397	пр.пр
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
Итого за завтрак		585	19,05	14,04	120,89	647,92	
Обед	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	100	2,73	7,2	14,5	133,8	73
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	115,7	113
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	250	22,5	11,19	45,56	373,3	291
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		890	33,26	24,86	140,12	944,09	
Всего за день		1475	52,31	38,9	261,01	1592	

День 15							
Завтрак	Фрукты свежие (черешня)	100	1,1	0,4	11,5	50	
	Каша молочная "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Батон с маслом 30/15	45	4,5	11,5	27,5	224,1	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
Итого за завтрак		640	14,85	19,58	106,24	648,52	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,8	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/5	255	1,9	5,73	11,14	111,7	82
	Пюре картофельное	180	3,72	10,99	21,58	207,4	128
	Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	15	13,72	263,5	279
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	342
	Хлеб пшеничный	45	2,88	0,36	22,14	103,32	
	Хлеб ржаной	45	2,48	0,45	21,2	98,77	
Итого за обед		955	20,96	32,82	125,59	939,29	
Итого за обед		1595	35,81	52,4	231,83	1587,8	

1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждений / Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет), разработанного ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск 2022–584с.
Разработчик _____ Маковецкая Т.Г.



Накопительная ведомость по Б.Ж.У. Ккал
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак	Масса порций, г	Б	Ж	У	Ккал
1 день	585	23,85	12,14	116,79	652,72
2 день	650	20,08	23,67	107,72	703,87
3 день	585	24,22	33,23	74,17	698,02
4 день	560	28,02	15,98	110,9	698,2
5 день	640	14,85	19,58	106,24	648,52
6 день	605	31,3	29,67	76,28	697,77
7 день	570	28,83	32,79	68,43	710,36
8 день	550	33,95	24,66	87,76	698,2
9 день	635	23,16	21,41	83,1	669,12
10 день	605	17,91	23,16	93,77	635
11 день	573	26,04	17,52	100,02	655,28
12 день	595	20,97	24,63	104,36	702,57
13 день	575	24,17	32,25	68,47	659,32
14 день	585	19,05	14,04	120,89	647,92
15 день	640	14,85	19,58	106,24	648,52
период	8953	351,25	344,31	1425,14	10125,39
Среднее значение	597	23,42	22,95	95,01	675,03

Обед	Масса порций, г	Б	Ж	У	Ккал
1 день	985	26,12	42,78	121,26	986,79
2 день	890	27,53	24,81	125,75	899,18
3 день	990	32,4	32,2	127,12	938,92
4 день	890	31,94	33,03	111,71	1038,8
5 день	965	25,32	32,95	121,2	945,49
6 день	930	28,45	34,38	125,52	940,02
7 день	930	29,96	27,59	121,14	864,9
8 день	895	30,12	23,6	117,72	963,77
9 день	972	29,03	27,45	130,58	897,4
10 день	972	24,51	29,98	125,21	935,59
11 день	960	32,04	29,31	134,16	942,08
12 день	915	35,31	34,14	125,45	930,67
13 день	985	29,36	42,99	123,57	1008,7
14 день	890	33,26	24,86	140,12	944,09
15 день	955	20,96	32,82	125,59	939,29
период	14124	436,31	472,89	1876,1	14175,69
Среднее значение	942	29,09	31,53	125,07	945,05

Разработчик

Маковецкая Т.Г.



Анализ фактического выполнения рекомендаций среднесуточных наборов пищевых продуктов и выполнения 50-60 % натуральных норм питания в школах Новокубанского района, возраст 7-11 лет, горячие завтраки и обеды																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	сред
Хлеб ржан.	45	95	50	45	45	95	50	45	50	45	50	90	45	154	45	63,27
Хлеб пшен.	118	95	118	95	120	45	150	53	95	91	120	85	118	90	120	100,87
Мука	75,7		4,5		10	8,1	19	2	4,5	12	4	11	4,5	19	9,2	12,23
Крупы, бобовые	39	52		78	85			32	38,8	52,4	39	49,5		58	38,6	37,49
Макаронные изд		12,5	61			61			12,5	61			61			17,93
Картофель	20	201	50	193	30	201	58	178	201	148	240	153	30	115	171	132,60
Овощи	185	53	210	257	206	270	207	155	215	193	181	121	236	125	208	188,13
Фрукты	100	140	107	30	100	40	140	127	40	100		140	107	130	100	93,40
Сухофрукты	20			20				20		20	20				20	10,00
Сок			200		200		200		200		200		200			120,00
Мясо	74		74	105	63	95		81		53	95	40	74		45	53,27
Птица				113			67		85,2		109			113		32,48
Рыба		124				92			124			101				40,00
Молоко	124	146	61,5		127	126	62	75	26	235		220	61,5	100	154	180,00
Творог	112							184								30,00
Сыр		20	20				20			20		24,2	20			8,28
Сметана	15		20		15	5		8	15	22,5		20	20	10	20	11,37
Масло слив.	6,3	25,7	23		27,6	21,2	27,1	8	20	18,2	6,3	12	23,2	10	35	17,57
Масло раст.	11	12,5	11	32,5	15	25,5	17,2	11,7	19,9	12	24,5	22	11	20	12	17,19
Яйцо	10		100				108	8				3	100	13		22,80
Сахар	26	26	15	20	19	24	15	31	24	27	20	31	15	20	25	22,53
Конд.изд.			30						22		33		20			7,00
Чай		1	1		1		1	1					1		1	1,00
Какао						4						4				0,53
Коф.напиток	5									5				5		1,00
Дрожжи хлебопек																0,00
Крахмал				8										8		2,00
Соль йодиров		2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,50
Специи		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00

Разработчик _____ Маковецкая Т.Г.

