

«СОГЛАСОВАНО»

Директор _____

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП 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: 7-11 лет

возрастная категория: 7-11 лет

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 200/10	210	15,1	7,8	63	360	п.п.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		545	20,91	11,16	105,97	587,96	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Шницель с соусом (свинина) 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268
	Компот из сух.шиповника	200	0,45	0,15	21,6	89,9	
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		809	21,03	27,42	93,05	803,55	
Всего за день		1354	41,94	38,58	199,02	1391,5	
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.	210	8,31	13,12	37,63	303	173
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5	4,4	12,3	108,8	
Итого за завтрак		550	14,28	17,64	74,43	516,8	
Обед	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 90/45	135	10,55	8,91	6,84	199	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		755	20,02	21,08	98,96	730,81	
Всего за день		1305	34,3	38,72	173,39	1247,6	

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	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	30	2,25	2,94	22,2	125,1	
Итого за завтрак		535	19,38	27,22	63,82	582,6	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Биточек с соусом (свинина) 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		819	24,33	27,69	100,76	848,81	
Всего за день		1354	43,71	54,91	164,58	1431,4	
День 4							
Завтрак	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	60	1,64	4,31	8,73	80,3	73
	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	210	18,9	9,4	38,27	313,6	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,76	68,88	
	Итого за завтрак	500	23,12	14,04	93,77	595,58	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96	119
	Жаркое по-домашнему	200	14,06	20,72	18,9	437,7	259
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		730	25,23	26,39	92,68	846,07	
Всего за день		1230	48,35	40,43	186,45	1441,7	

День 5							
Завтрак	Фрукты свежие (черешня)	100	1,1	0,4	11,5	50	
	Каша молочная "Дружба"	200	5,04	5,84	24,1	168,9	54-16к
	Батон с маслом 30/10	40	4,4	7,9	27,4	191	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		575	12,85	14,44	95,22	550,26	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205	1,51	4,76	6,52	79,8	88
	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	303
	Тефтели из свинины и риса с соусом	130	8,22	15	13,72	263,5	279
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		815	19,31	24,69	99,83	744,81	
Всего за день		1390	32,16	39,13	195,05	1295,1	
День 6							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за завтрак		535	26,19	25,21	60,98	575,95	
Обед	Икра свекольная	60	1,42	4,50	6,30	71,38	75
	Суп из овощей со сметаной	205	1,37	4,79	7,52	84,2	99
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Поджарка из рыбы	90	13,4	8,17	9,51	164,8	231
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		775	23,61	27,41	102,9	764,99	
Всего за день		1310	49,8	52,62	163,88	1340,9	

День 7							
Завтрак	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,63	289,6	210
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	376
	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		515	21,43	30,24	60,31	599,2	
Обед	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	338
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	113
	Рагу из овощей с кабачками или баклажанами	180	3,7	5,82	16,92	135,1	321
	Котлеты из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234	294
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		840	26,08	24,69	102,94	748,61	
Всего за день		1355	47,51	54,93	163,25	1347,8	
День 8							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Запеканка из творога	150	23,88	16,17	36	386,4	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		500	25,99	19,27	75,76	585,4	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,24	4,8	12,7	118,96	119
	Азу из свинины 180/50	230	14,1	15	22,2	422,3	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		760	25,58	20,58	101,75	838,37	
Всего за день		1260	51,57	39,85	177,51	1423,8	

День 9							
Завтрак	Горошек зеленый консерв.пром.пр.	60	1,90	0,00	3,90	22,8	пр.пр
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	128
	Рыба, туш. в томате с овощами 70/45	115	8,15	8,01	6,84	181	229
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		560	15,55	17,61	73,83	571,66	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Суп с макарон. изд. и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Птица (куриные окорочка), тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	160	290
	Сок фруктовый	200	1,5	0	22,8	97,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Вафельный батончик	22	0,73	5	11	92	
Итого за обед		802	23,43	23,45	106,66	740,81	
Всего за день		1362	38,98	41,06	180,49	1312,5	
День 10							
Завтрак	Фрукты свежие (персики)	100	0,9	0,1	9,5	45	338
	Каша вязкая молочная из риса с маслом слив.	210	6	10,85	42,95	294	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5	4,4	12,3	108,8	
Итого за завтрак		550	15,07	18,03	80,7	548,4	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	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	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		832	21,25	27,94	106,59	827,8	
Всего за день		1382	36,32	45,97	187,29	1376,2	

День 11							
Завтрак	Рагу из птицы (бройлер-цыпл.)	250	18,3	15,21	21,7	297,1	289
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Зефир	33	0,7	0	26	100	
Итого за завтрак		518	22,24	15,49	85,12	562,26	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Каша вязкая ячневая	150	3,24	4,22	20,82	134,2	303
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		780	25,14	24,11	105,2	749,41	
Всего за день		1298	47,38	39,6	190,32	1311,7	
День 12							
Завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом слив.	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,6	118,6	382
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5	4,4	12,3	108,8	
Итого за завтрак		550	15,59	19,06	72,08	525,4	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп с крупой и мясными фрикадельками 172/28	200	7,9	11	7,1	142	117
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем	230	16,15	16,47	34,96	352,2	232
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		760	28,79	28,32	104,78	773,11	
Всего за день		1310	44,38	47,38	176,86	1298,5	

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	120	14,34	23,54	2,04	278	211
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,5	1,96	14,8	83,4	
Итого за завтрак		535	19,97	26,32	63,04	566,86	
Обед	Нарезка из свежих огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	205	1,51	4,76	6,52	79,8	88
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,4	309
	Шницель из свинины с соусом 90/54	144	12,4	17,8	16,47	369	268
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	11,77	54,85	
Итого за обед		819	24,47	27,66	99,76	844,41	
Всего за день		1354	44,44	53,98	162,8	1411,3	
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 200/10	210	11	9,3	64	348	пр.пр
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
Итого за завтрак		545	16,81	12,66	106,97	575,96	
Обед	Икра кабачковая (из свежих кабачков)	60	1,64	4,31	8,73	80,3	73
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6	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	35	2,24	0,28	17,22	80,36	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		780	30,46	20,68	122,39	822,51	
Всего за день		1325	47,27	33,34	229,36	1398,5	

День 15							
Завтрак	Фрукты свежие (черешня)	100	1,1	0,4	11,5	50	
	Каша молочная "Дружба"	200	5,04	5,84	24,1	168,9	54-16к
	Батон с маслом 30/10	40	4,4	7,9	27,4	191	
	Чай с сахаром 200/15	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
Итого за завтрак		565	12,21	14,36	90,3	527,3	
Обед	Нарезка из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	13,1	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	1,54	4,74	8,95	91	82
	Пюре картофельное	150	3,1	9,16	17,99	172,9	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	25	1,6	0,2	12,3	57,4	
	Хлеб ржаной	35	1,92	0,35	16,48	76,75	
Итого за обед		805	17,7	29,66	103,73	807,45	
Итого за обед		1370	29,91	44,02	194,03	1334,8	

1.Сборник рецептур 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 рецептур 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: 7-11 лет

Завтрак	Масса порций, г	Б	Ж	У	Ккал
1 день	545	20,91	11,16	105,97	587,96
2 день	550	14,28	17,64	74,43	516,8
3 день	535	19,38	27,22	63,82	582,6
4 день	500	23,12	14,04	93,77	595,58
5 день	575	12,85	14,44	95,22	550,26
6 день	535	26,19	25,21	60,98	575,95
7 день	515	21,43	30,24	60,31	599,2
8 день	500	25,99	19,27	75,76	585,4
9 день	560	15,55	17,61	73,83	571,66
10 день	550	15,07	18,03	80,7	548,4
11 день	518	22,24	15,49	85,12	562,26
12 день	550	15,59	19,06	72,08	525,4
13 день	535	19,97	26,32	63,04	566,86
14 день	545	16,81	12,66	106,97	575,96
15 день	565	12,21	14,36	90,3	527,3
период	8078	281,59	282,75	1202,3	8471,59
Среднее значение	539	18,77	18,85	80,15	564,77

Обед	Масса порций, г	Б	Ж	У	Ккал
1 день	809	21,03	27,42	93,05	803,55
2 день	755	20,02	21,08	98,96	730,81
3 день	819	24,33	27,69	100,76	848,81
4 день	730	25,23	26,39	92,68	846,07
5 день	815	19,31	24,69	99,83	744,81
6 день	775	23,61	27,41	102,9	764,99
7 день	840	26,07	24,69	102,94	748,61
8 день	760	25,58	20,58	101,75	838,37
9 день	802	23,43	23,45	106,66	740,81
10 день	832	21,25	27,94	106,59	827,8
11 день	780	25,14	24,11	105,2	749,41
12 день	760	28,79	28,32	104,78	773,11
13 день	819	24,47	27,66	99,76	844,41
14 день	780	30,46	20,68	122,39	822,51
15 день	805	17,7	29,66	103,73	807,45
период	11881	356,42	381,77	1541,98	11891,52
Среднее значение	792	23,76	25,45	102,80	792,77

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

Столбец1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	сред	50-60%
Хлеб ржан.	25	35	25	35	35	60	35	35	35	35	35	35	113	35	35	40,53	40-48
Хлеб пшен.	85,2	60	85,2	65	100	35	143	41	70	71,2	70	60	95,2	70	80	75,39	75-90
Мука	67,1		4		9,1	7,5	1,3	1,8	3,7	12,2	3,4	9,7	4	15	8,7	9,83	7,5-9
Крупы, бобовые	32,3	44		65	68			25	32,3	44	32,3	41		58,3	32	31,61	22,5-27
Макаронные изд		10	51			51	16		10	51			51			16,00	7,5-9
Картофель	16	166	40	154	24	166	57,6	155,5	165,7	16	204,3	130	24	98	142	103,94	93,5-112,2
Овощи	130	46	160	203,7	143	212	205	107,5	168	136	130,4	203	182	123	151	153,37	140-168
Фрукты	100	140	107	30	100	40	140	127	40	100		140	107	130	100	93,40	92,5-111
Сухофрукты	20			20				20		20	20				20	8,00	7,5-9
Сок			200		200		200		200		200		200			120,00	100-120
Мясо	67		67	90	45	79		74		53,2	79	32	67		45	46,55	47,9-57,5
Птица				95,2			60,5		74		97,1			113		29,32	17,5-21
Рыба		111,6				83			87			86,4				30,00	29-34,8
Молоко	121,6	121	51,6		102	121,1	60	75	21,4	215,4	100	100	51,6	100	123,4	150,00	150-180
Творог	93							138								25,00	25-30
Сыр		15	16							15		18,6	16			5,37	5-6
Сметана	18,5		18,5		19,7	5		6	12,5	22,5		18	18,5			9,28	5-6
Масло слив.	15,2	21,4	19,2		20,2	34,7	9,5	6	16,6	15,2	5,2	17,2	19,2	10	26,4	15,73	15-18
Масло раст.	9,4	11	9,4	23,6	11	20,4	16,1	10	13	19,6	12,7	18,9	9,4	19	11	14,30	7,5-9
Яйцо	8,4		80				103					2,2	80	12,4		19,07	20-24
Сахар	25,1	25	15	20	18	24	15	27	24	26	20	30	15	20	25	21,94	15-18
Конд. изд.			30						22		33		20			7,00	5-6
Чай		1	1		1		1	1					1		1	1,00	0,5-0,6
Какао						4						4				0,53	0,5-0,6
Коф. напиток	5									5				5		1,00	1-1,2
Дрожжи хлебопек																0,00	0,1-0,12
Крахмал								8						8		2,00	1,5-1,8
Соль йодиров	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50	1,5-1,8
Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,00	1-1,2
																0,00	

Разработчик _____ Маковецкая Т.Г.

