



Утверждаю:
Исполнитель обязанности
начальника управления образования
Администрации муниципального
образования город-курорт Геленджик
Е.В. Попова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЫ ДЕТЕЙ ОТ 12-ТИ ЛЕТ И СТАРШЕ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО
ВСЕХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Горох овощной отварной	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	13,21	6,07	4,56	133,20	229
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	680	25,97	16,22	85,65	602,99	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
Фрикадельки из кур	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,34	33,51	141,11	1 037,43	
Полдник						
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	п/п
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	370	11,55	12,41	62,79	413,35	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1980	71,86	62,14	289,55	2 053,77	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из пшена (с маслом)	200	8,23	10,50	42,20	297,15	173
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	n/n
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	19,20	17,64	102,65	651,76	
Обед						
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	108
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	23,70	32,19	142,73	1 058,91	
Полдник						
Йогурт	200	5,80	5,00	22,00	158,00	n/n
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	n/n
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	9,95	10,20	69,50	411,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1880	52,85	60,03	314,88	2 122,17	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью (с йогуртом)	200	18,38	15,42	35,88	355,00	224
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	580	26,05	17,80	97,67	657,15	
Обед						
Икра кабачковая консервированная	100	1,00	7,00	7,00	90,00	п/п
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Плов из отварной птицы	300	18,45	12,30	37,20	334,50	375
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1050	29,64	23,26	123,69	829,96	
Полдник						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
Суп молочный с крупой (гречневая)	200	2,97	3,57	6,15	71,20	121
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	470	9,29	14,24	44,18	346,71	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2100	64,98	55,30	265,54	1 833,82	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Фрикадельки из кур	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	202
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	660	26,44	19,79	98,21	678,81	
Обед						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96
Котлеты, биточки, шницели	100	14,40	20,49	12,02	292,73	268
Калуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1030	31,67	36,09	119,42	949,90	
Полдник						
Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	200	5,79	10,65	31,89	247,62	175
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,37	70,62	п/п
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	430	8,80	11,20	67,02	406,44	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2120	66,91	67,08	284,65	2 035,15	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Каша рассыпчатая рисовая (с маслом)	120	2,83	5,83	29,47	181,50	171
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	n/n
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	19,74	17,07	94,50	612,99	
Обед						
Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	75
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Рыба, запеченная под молочным соусом (с пюре картофельным)	300	22,44	20,58	29,01	390,00	233
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1050	34,97	26,99	144,53	1 060,69	
Полдник						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	n/n
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	370	13,12	14,49	54,88	407,60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2020	67,83	58,55	293,91	2 081,28	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239,05	181
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	n/n
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	18,13	18,59	92,13	613,20	
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
Фрикадельки из кур	100	13,02	18,05	7,36	243,64	297
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	202
Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,30	25,25	133,30	921,09	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	52,43	43,84	225,43	1534,29	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
Чай с молоком	200	1,41	1,26	14,79	75,35	378
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	n/n
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	680	26,9	23,2	82,6	651,3	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
Кисель из свежих ягод (вишня)	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
Хлеб пшеничный	60	4,82	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	1030	33,10	28,81	143,13	994,65	
Полдник						
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	n/n
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	11,05	10,40	66,20	404,50	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2060	71,03	62,36	291,97	2 050,44	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200	7,90	12,49	35,84	288,57	173
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	n/n
Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	22,37	22,09	95,99	678,97	
Обед						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	97
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	245
Каша рассыпчатая пшеничная (с маслом)	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,73	27,60	130,89	922,83	
Полдник						
Снежок	200	6,00	5,00	22,00	152,00	n/n
Булочка	50	4,00	4,75	27,00	170,00	n/n
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	350	10,40	10,05	59,30	369,00	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1880	67,50	59,74	286,18	1 970,80	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Плов из отварной птицы	220	13,53	9,02	27,28	245,30	375
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	п/п
Хлеб ржаной	30	2,01	0,37	12,75	62,10	п/п
Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	23,9	13,8	91,4	590,7	
Обед						
Горох овощной отварной	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Котлеты или биточки рыбные	100	11,82	14,05	14,53	232,73	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	п/п
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	п/п
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	28,57	27,38	123,39	863,04	
Полдник						
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Пирожок с яблоком	70	3,50	4,55	31,50	182,00	п/п
Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	338
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	370	4,56	4,91	67,48	339,60	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1900	57,00	46,07	282,23	1 793,34	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	14,14	57,67	377
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,51	26,00	65,53	583,03	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Печень по-строгановски	110	14,59	12,35	3,87	203,50	255
Каша рассыпчатая гречневая (с маслом)	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	940	35,01	29,23	139,29	991,09	
Полдник						
Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,10	204
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	400	13,61	15,94	48,06	389,91	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1940	69,13	71,17	252,88	1 964,03	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Кукуруза отварная	100	2,88	2,46	5,48	55,48	133
Рыба, запеченая под молочным соусом (с пюре картофельным)	250	18,70	17,50	24,18	325,00	233
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	55,81	376
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	600	25,50	20,43	67,56	553,99	
Обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47
Суп картофельный с макаронными	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	34,70	34,36	136,13	1 007,53	
Полдник						
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200	5,82	10,21	30,84	239,05	181
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
Хлеб пшеничный	30	2,31	0,27	14,37	70,62	n/n
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК:	430	11,30	13,16	61,16	410,27	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1960	71,50	67,95	264,85	1 971,79	

МЕНЮ 12 лет и старше

ДЕНЬ 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,23	10,50	42,20	297,15	173
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,28	20,76	88,20	388
Хлеб пшеничный	50	3,85	0,45	23,95	117,70	n/n
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:	570	15,58	21,73	97,34	652,05	
Обед						
Горох овощной отварной	100	3,10	3,55	5,72	67,62	131
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
Тефтели (2-й вариант)	100	6,78	7,54	8,58	129,09	279
Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	389
Хлеб пшеничный	60	4,62	0,54	28,74	141,24	n/n
Хлеб ржаной	40	2,68	0,49	17,00	82,80	n/n
ВСЕГО ЗА ОБЕД:	930	22,98	35,91	108,08	859,53	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1500	38,56	57,64	205,42	1 511,58	

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Говядина – отрубы из мяса говядины бескостные

2. Йодообогащенные продукты: соль йодированная (соль поваренная обогащенная калиййодом, массовая доля йода $(40,0 \pm 15,0) \cdot 10^4$ мг)

хлебобулочное изделие обогащенное йодказеином
(содержание йода 0,033 мг на 100 г. Готовой продукции)

3. С 1 ноября «Овощи натуральные свежие» заменяется на «Овощи натуральные соленые» (рецептура №70, сборник М.П. Могильный, 2017 г.)

4. С 1 марта овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки

Меню составлено с использованием:

1) Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.;

2) Единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий / Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова – Пермь, 2021 г.