

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школа №1
«31» августа 2024г.
И.А. Карбышева
г. Феодосия
Республика Крым
ИНН 9108120109
ОГРН 1159102014466

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУП «Школьный комбинат»
«31» августа 2024г.
В.П. Федори
г. Феодосия
Республика Крым
ИНН 9108120109
ОГРН 1159102014466

Меню приготавливаемых блюд
ОБЕД
Возрастная категория: 7-11 лет
Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,4 | 6 | 8,26 | 92,8 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 90 | 88 |
| | Печень, тушенная в соусе | 50/50 | 12,66 | 8,76 | 3,81 | 159 | 261 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,42 | 31,7 | 202,1 | 309 |
| | Хлеб ржано-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,61 | 27,33 | 137,65 | 944,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 7,9 | 3,5 | 20 | |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 102 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 100 | 15,78 | 14,33 | 12,28 | 292 | 268 |
| | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 303 |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 48,3 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 34,96 | 34,66 | 147,4 | 991,45 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,4 | 6 | 8,26 | 59,1 | |
| | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 96,25 | 99 |
| | Зразы картофельные с печенью | 180 | 10,28 | 31,5 | 31 | 397 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Хлеб ржано-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Кисель из сока плодового с сахаром | 200 | 0,31 | 0 | 39,4 | 160 | 389 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 840 | 21,61 | 44,49 | 145,91 | 997,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,4 | 5,04 | 2,57 | 59,1 | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,68 | 5,83 | 17,45 | 118,2 | 103 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 13,39 | 16,38 | 16,16 | 266,1 | 234 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 312 |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,2 | 389 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,18 | 35,02 | 139,01 | 977,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,31 | 3,24 | 6,46 | 92,8 | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,96 | 10,93 | 103,75 | 82 |
| | Плов | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305 | 291 |
| | Хлеб рж.-пшеничный | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,01 | 24,1 | 97,4 | 1201 |
| | Фрукты в ассортименте* | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 960 | 28,63 | 21,08 | 145,12 | 931,55 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 6 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,7 | 5 | 8,45 | 85,7 | |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86 | 101 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 19,5 | 9,9 | 5,7 | 210 | 229 |
| | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 303 |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Компот из плодов сушеных | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 348 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 870 | 35,42 | 24,75 | 139,19 | 950,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 7 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 0 | 3,5 | 20 | |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 148,25 | 102 |
| | Котлеты Московские | 100 | 12,15 | 28,19 | 9,15 | 293,47 | 270 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 312 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 48,3 | ПР |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 30,63 | 41,43 | 139,69 | 978,32 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 8 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 6,38 | 3,5 | 59,1 | |
| | Суп картофельный с макаронными | 250 | 2,68 | 5,83 | 17,45 | 118,2 | 103 |
| | Гуляш | 100 | 16,01 | 16,8 | 2,9 | 221 | 260 |
| | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,98 | 161,1 | 303 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,14 | 0,01 | 24,1 | 97,4 | 1201 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 31,86 | 36,09 | 131,03 | 942,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 9 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 1,12 | 6,38 | 3,5 | 20 | |
| | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 86 | 101 |
| | Птица отварная | 100 | 22,06 | 25,26 | 0,48 | 314 | 288 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 309 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 148,06 | ПР |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 349 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 925 | 40,44 | 41,86 | 137,93 | 999,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 День 10 | | | | | | | |
| Обед | Овощи по сезону* | 100 | 2,08 | 7,19 | 14,85 | 101,94 | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,96 | 10,93 | 103,75 | 82 |
| | Тефтели рыбные | 100 | 12,41 | 6,09 | 16,19 | 169,45 | 239 |
| | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,53 | 164,7 | 312 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,6 | 1,75 | 37,1 | 189 | ПР |
| | Хлеб рж.-пшеничн. | 40 | 2,43 | 0,25 | 21 | 96,6 | ПР |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,2 | 27,88 | 114,6 | 342 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 940 | 28,16 | 26,21 | 152,48 | 940,04 | |

| ИТОГО: | Пищевые вещества | | | ЭЦ, ккал |
|--|------------------|---------|-------------|----------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за 10 дней: | 312,5 | 332,9 | 1415,4 | 9653,91 |
| Среднее значение за период в день | 31,3 | 33,3 | 141,5 | 965,4 |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 31,5 | 32,2 | 134,0 | 952 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 99,2 | 103,4 | 105,6 | 101,4 |

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

—в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

