

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 1

И.Скорик
«31» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Школьный комбинат»

Е.П.Федори
«31» августа 2024г.



Меню приготавливаемых блюд

ПОЛДНИК

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО	440	11,58	15,24	65,58	528,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
	ИТОГО:	550	23,36	24,43	79,98	597,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептыры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	ПР
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	24,85	121	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	
	ИТОГО:	395	16,91	23,01	69,16	531,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептыры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
	ИТОГО:	380	10,52	13,75	63,5	499,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептыры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	600	17,51	19,6	76,78	520,34	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептыры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	219
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	382
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	ПР
	ИТОГО:	515	23,66	22,47	161,33	472	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	222
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,15	12,5	57,5	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
	ИТОГО:	425	21,79	12,41	73,46	488,9	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	173,0	192,7	801,1	5230
Среднее значение за период в день	17,3	19,3	80,1	523,0
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	352,5
жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	149,8	162,6	159,4	148,4

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 рецептов 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.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

