

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа №13

О.П.Селявина



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Школьный комбинат»

Р.П.Федори



Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД (2 смена)

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*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
	Печень, тушенная в соусе	90	12,1	9,43	4,00	148,5	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	171,7	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	780	26,69	26,03	115,42	819,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	102
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	90	12,6	11,57	9,15	184,5	281/
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	4,18	5	23,94	157,5	303
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	780	29,34	28,8	129,15	881,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52	
Обед	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Рагу из птицы	180	13,2	11,88	15,2	221	289
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Хлеб рж.-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПП
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
	ИТОГО:	720	23,3	22,59	114,57	786,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,63	12,65	13,96	209,45	234
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Сок	180	1	0	20,2	84,2	389
	ИТОГО:	860	24,91	25,6	142,86	897,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед	Овощи по сезону*	70	1,64	5,05	8,72	98,52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	291
	Хлеб рж.-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПП
	Хлеб пшеничный	60	4,24	1,33	28,1	143,7	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	700	24,01	24,23	112,85	734,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с крупой	200	1,27	4	7,32	76	99
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	90	14,27	13,71	13,32	234	294
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО:	780	25,95	30,01	127,88	874,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Овощи по сезону*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	102
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	239/331
	Тефтели рыбные	100	11,01	10,64	12,35	169,32	312
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	790	25,33	26,47	120,95	803,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	111
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	260
	Гуляш	90	14,56	16,8	2,9	221	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	780	27,09	29,7	118,95	859,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
Обед	Овощи по сезону*	60	0,78	1,94	3,87	36,24	
	Суп картофельный с крупой	200	5,93	19,67	24,39	69	101
	Птица отварная	90	19,21	21,1	0,39	268,36	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,48	26,34	119,78	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	780	38,26	48,05	127,3	857,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	98,52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Тефтели рыбные	90	7,43	7,24	10,62	137,3	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	60	4,03	0,48	26,34	143,7	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	790	19,78	20,14	114,94	793,57	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Глеводы, г	
Итого за 10 дней:	261,58	284,4	1187,56	8309,22
Среднее значение	26,2	28,4	118,8	830,9
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	97,2	103,0	101,3	101,0

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
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 assortименте* в assortименте 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.

