

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

Селивина
О.П. Селивина



«31» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
Б.П. Федори



«31» августа 2024г.

Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК, ОБЕД

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Б
Неделя 1 День 1				
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	
	Какао с молоком	200	4,08	
	Батон нарезной	50	3,75	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,43	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,6	
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	48,03		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б		Ж			
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1 День 2								
	Овощи по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	204	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	25,6	300,1	209	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	377	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	150,6	ПР	
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	71,3	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	670,94		
		560	25,1	20,01	94,78			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:								
	Овощи по сезону*	100	2,12	8,9	3,5	20	102	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	268	
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,78	14,33	12,28	292		
ОБЕД	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или	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	
		940	35,96	35,66	147,4	991,45		
ИТОГО ЗА ОБЕД:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		1500	61,06	55,67	242,18	1662,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
		550	21,9	24,8	97,9	692,9	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,4	7	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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПП
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
		840	22,91	45,59	148,03	997,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1390	44,81	70,39	245,93	1690,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	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
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	21,97	17,36	67,05	554,68	
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	17,44	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	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	30,48	36,18	141,13	977,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	52,45	53,54	208,18	1532,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	21,36	20,5	94,62	647,31
	Овощи по сезону*	100	2,31	4,24	6,46	92,8	
ОБЕД	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	5,9	1,85	39,22	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	29,93	22,18	147,24	931,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,29	42,68	241,86	1578,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	40,16	286	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	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 ЗА ЗАВТРАК:							
		520	16,16	21,3	98,16	628,6	
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 пшеничная, или перловая, или ячневая	180	3,88				
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
		870	35,72	24,85	141,31	950,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1390	51,88	46,15	239,47	1579,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
	Овощи по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	25,6	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	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	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			20,66	15,68	98,88	742,24	
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	
ОБЕД	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:			30,63	41,43	139,69	978,32
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,29	57,11	238,57	1720,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
		560	20	21,56	102,42	696,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	180	6,5	7	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	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	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
		940	34,78	38,12	133,15	942,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1500	54,78	59,68	235,57	1638,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	510	23,71	18,92	87,72	615,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	20	
	Суп картофельный с крупой	250	2,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	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	43,4	43,67	149,28	999,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1435	67,11	62,59	237	1614,78		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	290/331
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	6	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	26,04	21,1	95,31	671,98	
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	239
	Тефтели рыбные	100	9,26	8,05	11,8	169,45	312
ОБЕД	Пюре картофельное	180	4,68	5,77	24,53	169,7	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,54	0,26	22	96,6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	26,42	28,28	151,21	945,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,46	49,38	246,52	1617,02	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	535,19	546,27	2377,92	16271,52
Среднее значение за период в день	53,519	54,627	237,792	1627,152
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,0	55,2	229,8	1632
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,1	99,0	103,5	99,7

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 белокочанной 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.

