

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13



О.Т. Сидорова

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори
«24» 2025 г.

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	60	7,68	5,42	2,70	99	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	22,27	22,02	114,12	770,48	

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	6,24	38,4	12,75	441	102
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	75	10,5	9,64	7,62	153,75	281
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	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	28,13	60,27	124,01	1149,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52	
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Рагу из птицы	175	12,8	10,65	15,2	208	289
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Хлеб рж-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
	ИТОГО:	720	22,9	21,36	114,57	773,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	71
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,14	7,51	7,41	122	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	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Фрукты по сезону*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	820	20,32	20,46	134,29	802,29	

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	8,05	27,34	237	291
	Хлеб рж.-пшеничный	45	2,43	2,52	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	60	5,09	1,6	33,72	171,72	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	700	24,65	21,17	123,63	784,24	

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 пшенная, 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	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
	ИТОГО:	780	25,96	30,02	127,88	874,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	
	Тефтели рыбные	75	6,2	6	8,8	114,4	102
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	239/331
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	312
	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	ПР
	ИТОГО:	790	21,32	23,28	121,17	773,03	342
Прием							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 8					
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28		
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94		
	Гуляш	50	7,27	8,4	1,45	110,5	111	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, 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	0,0	24,1	97,4	1201	
	ИТОГО:	780	19,90	23,27	113,24	742,61		

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	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с крупой	200	5,93	19,67	24,39	69	101
	Птица отварная	75	16,54	19	0,36	235,5	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:	765	36,45	49,06	132,12	869,14	

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	75	6,2	6	8,8	114,4	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:	775	18,55	18,9	113,12	770,67	



Б.П.ФЕДОРИ

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Итого за 10 дней:	240,448	289,806	1218,15	8309,91
Среднее значение	24,0	29,0	121,8	831,0
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	89,4	105,0	103,9	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 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 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 соевыми 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.