

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосия Директор



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

(для детей-сирот)

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10,85	42,95	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,75	131	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,45	20,75	107,78	692,6	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	220	8,07	6,62	38,74	247,01	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:	1050	34,79	28,76	153,76	1017,57		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	51,24	49,51	261,54	1710,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	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	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	25,38	24,67	102,1	725,94	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	220	4,74	6,2	30,53	196,9	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1050	38,63	41,62	168,60	1203,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	64,01	66,29	270,70	1929,5	

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	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР	
	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	2,08	7	14,85	101,94		
	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99	
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР	
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР	
Кисель из сока плодового с сахаром		200	0,31	0	39,4	160	359	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	24,14	45,12	154,59	1054,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	46,04	69,92	252,49	1747,46		

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:			510	22,37	17,76	76,85	554,68	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103	
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	234	
	Пюре картофельное	180	4,09	6,41	27,26	183	312	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Хлеб пшеничный	50	4	1,25	26,5	135	ПР	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			970	27,99	31,35	144,23	965,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	50,36	49,11	221,08	1519,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	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	13,92	64,5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	21,36	19,54	93,57	626,77	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Плов	200	16,89	9,8	36,45	302,7	291
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	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:		1030	31,23	23,12	156,68	954,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	52,59	42,66	250,25	1581,63	

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 пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	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	104,45	694,6	
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	200	4,31	5,63	27,76	179	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	28,42	20,92	149,15	892,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	44,58	42,22	253,6	1586,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	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:		630	22,44	20,84	128,78	784,84	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	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 ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	33,12	46,44	151,3	1104,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	55,56	67,28	280,08	1889,12	

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:		578	20	21,56	102,42	696,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	20,94	140,7	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 ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1010	36,19	36,91	146,13	1003,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	56,19	58,47	248,55	1699,64	

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	30,36	170,18	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,71	18,92	86,74	615,18		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94		
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	103,2	101	
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288	
	Макаронные изделия отварные	200	8,09	6,62	38,78	224,6	309	
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР	
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	45,8	44,04	159,01	1142,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	69,52	63	246	1757,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	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:		600	26,04	20,11	95,31	671,98	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,95	13,12	124,5	82
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	312
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	30,46	25,66	157,65	974,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	56,5	45,77	252,96	1646,79	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	546,58	554,2	2537	17068,23
Среднее значение за период в день	54,66	55,42	253,7	1706,82
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	101,2	100,4	110,4	104,6

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 соленные (№ 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 соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленных 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.