

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ – *Гимназия №5*

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

г. Феодосия

Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК

Возрастная категория 7-11 лет

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	Кана 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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПР
	ИТОГО:	500	14,2	19,85	92,33	614	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	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	35	3,04	0,36	17,2	82,04	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	ПР
	ИТОГО:	510	23,3	25,39	74,73	596,8	

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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР	
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378	
	ИТОГО:	520	19,12	24,47	78,13	603,3		

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	30,36	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	505	23,47	17,86	87,07	603,68	

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	5,72	4,57	80,28	
	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	145,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	571,51	

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 пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	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:	520	16,16	19,21	102,32	654,6	

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	5,72	4,57	80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,4	79,1	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	0,4	0,4	9,8	47	338
	ИТОГО:	565	17,53	20,91	83,57	569,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	ИТОГО:	560	16,01	20,83	77,88	583,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У	У		
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	288,8	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	31,36	170,18	2	
	ИТОГО:	510	20,31	16,52	82,24	561,98		

Группа питания	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У	У		
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	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	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР	
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377	
	ИТОГО:	580	23,14	22,36	73,44	594,28		

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	192,58	207,66	831,53	5953,4
Среднее значение за период в день	19,258	20,1	83,153	595,34
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100,0	101,8	99,3	101,3

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 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 соленные (№ 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 порешком аскорбиновой кислоты.

В меню используется полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с шоколадом

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьный
комбинат»

Б.П.Федори

