СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ школы «Гимназия № 5»
_____ Е.С.Лойко
« _____ » _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
_____ Б.П. Федори
« _____ » _____ 2023г.

Примерное меню приготавливаемых блюд

на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

завтрак

7-11 лет

г.Феодосия

День 1
Неделя 1
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
174	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	8,35	13,15	44,45	329	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
398	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	520	18,43	23,49	106,13	709,2	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96

День 2
Неделя 1
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	550	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,75	1,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,1
	ИТОГО:	530	19,88	24,56	83,1	625,9	0,23	3,383	145,258	0,85	273,77	321,2	62,85	3,7

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	ЗАВТРАК													
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,1
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,4
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,1

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенн

Возрастная категория: 7-11 лет

рец.	Прием пищи, наименование блюда
	Овощи по сезону*
:1/968	Биточки паровые с соусом
3	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая
6	Чай с сахаром
Р	Хлеб пшеничный
Р	Хлеб ржано-пшеничный
	ИТОГО:

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенн

Возрастная категория: 7-11 ле

рец.	Прием пищи, наименование блюда
3	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой
8	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или
3	Чай с молоком
	Батон нарезной
	ИТОГО:

		Минеральные вещества (мг)			
	E	Ca	P	Mg	Fe
58	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1
0	0	10,4	33,2	14	0,64
0	0	9	36,9	13,8	0,69
0	0	16	8	6	0,8
8	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7

	Минеральные вещества (мг)			
0,03	30	8,4	12,6	0,18
0	16	8	6	0,8
0	6	24,6	9,2	0,46
0,4	8	28	42	0,6
0,43	60	69	69,8	2,04

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
281/968	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	0,05	0,12	0,018	0,39	27,69	81,89	15,25	0,66
303	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,53	4,78

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
73	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой	210	8,64	13,15	44,45	352	0,77	0	0	0,23	5,63	72,58	48	1,62
98	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или	70	3	5,6	23,5	156,8	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
78	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	520	16,16	21,3	104,45	694,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28

День 7
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	600	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22

День 8
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
209	Яйцо отварное с зеленым горшком	40/30	5,08	4,6	0,28	83,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИЛИ													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	291	0,08	1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	0,29	0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,9	67,8	0,05	0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО: (яйцо отварное)	540	18,6	23,64	183,8	549	0,64	6,74	0,341	1,57	389	515,5	103,04	6,44
	ИТОГО: (омлет натуральный)	560	18,91	28,64	157,54	598	0,48	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25

День 9
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще	
			Б	Ж
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	
338	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	
ПР	Батон нарезной	40	3	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	
	ИТОГО:	515	25,55	

День 10
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевы
			Б
	Овощи по сезону*	60	1,02
290/331	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	60/50	13,1
303	Каша вязкая	150	4,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	
	ИТОГО:	580	23

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22

Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
2,2	0	0	16	8	6	0,8
1,17	0,058	0,52	133,77	118,2	20,3	0,47
0	0,125	0,29	39,86	87,3	6,24	1,02
0	0	0	7,8	24,9	10,5	0,48
0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
2,2	0	0	16	8	6	0,8
6,74	0,341	1,57	389	515,5	103,04	6,44
3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25

День 9

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
[illegible]	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
[illegible]	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
[illegible]	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,01		0,2	16	11	9	2,2
[illegible]	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
[illegible]	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	515	25,55	16,05	89,48	607,3	0,19	2,79	0,086	0,71	216,62	307,94	53,38	4,86

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	40,02
290/331	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	0,05	2,09	0,038	0,98	39,87	93,53	15,1	37,5
303	Каша вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	0,34	17,88	108,87	72,03	2,4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	25	117,5	0	0	0	0	6,9	32	8	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0,01	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	580	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,2	0,038	10,57	118	287,37	119,94	81,32

Прием пищи,день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Объем блюд
1	18,43	23,49	106,13	709,2	0,86	2,8	0,024	0,93	180,73	253,38	87,7	2,96	520
2	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45	550
3	19,88	24,56	83,1	625,9	0,23	3,383	145,258	0,85	273,77	321,2	62,83	3,7	530
4	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04	505
5	19,34	20,26	79,82	580,31	0,96	4,61	0,048	0,99	87,94	265,65	117,5	4,78	570
6	15,87	21,3	104,45	671,6	0,8	3,4	0	0,93	44,53	136,78	72,4	3,28	520
7	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22	600
8	18,91	28,64	157,54	598	0,48	3,37	0,323	1,25	227,83	342,8	57,04	4,25	540
9	25,55	16,05	89,48	607,3	0,19	2,79	0,086	0,71	216,62	307,94	53,38	4,86	515
10	23,41	19,64	82,71	618,18	0,21	16,18	0,038	10,57	118	287,37	119,9	81,32	580
Итого :	205,76	213,08	955,1	6203,37	4,288	58,613	146,095	19,3	1708,28	2535,98	781,8	114,86	5430
Итого за 10 дней:	20,576	21,308	95,51	620,337	0,4288	5,8613	14,6095	1,93	170,828	253,598	78,18	11,486	543
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175		275	275	62,5	3	500

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 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 (№ руцептуры 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 4 (четыре) листа

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П.ФЕДОРИ