



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Гимназия № 5"
г. Феодосия
Республика Крым
Е.С. Лойко
«16» октября 2023г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор УТ «Никольный комбинат»
г. Феодосия
Республика Крым
Б.П. Федори
«16» октября 2023г.

Примерное меню приготавливаемых блюд
на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

обед

7-11 лет



г. Феодосия

всего (всего 4-11 лет)
1000р, 04
1000р.

Неделя 1

День 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,04	7	0	13,9	54,8	51,2	20,56	0,72		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72		
309	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	0,07	0	0	1,16	5,83	44,6	25,3	1,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,61	27,33	137,65	944,1	0,575	45,14	5,54	20,44	158,7	478,79	134,04	11,29		

Неделя 1

День 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,008	1,58	0	12	34,5	52,8	36,9	0,8		
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05		
268	Котлеты, биточки, шницелы	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66		
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69		
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	36,27	69,49	146,81	1443,75	0,587	8,13	0	27,64	169,13	540,83	172,49	12,69		

Неделя 1
День 3
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний													Возрастная категория: 7-11 лет													Возрастная категория: 7-11 лет												
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые																		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Б	Г																						
ОБЕД																				Овощи по сезону*		100	1,7	5	8,45	85,7	0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81	0	Овощи по сезону*	100	1,31	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	4,39	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8																					
104	Омлет с жареным картофелем	170/5	12,74	28,82	18,92	387	0,16	5,64	0,22	6,2	88,28	222,7	30,8	2,91	Плов	200	16,95																					
213	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,19	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43																					
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,19	Хлеб пшеничный	70	5,6																					
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	149	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66																					
342	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	27,02	38,8	128,74	978,9	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51	8	Фрукты в ассортименте*	100	0,2																					
															ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	29,1																					

Неделя 1
День 4
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет													Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции									
			Б	Ж	У																					
ОБЕД																										
	Овощи по сезону*	100	0,84	5,04	2,57	59,1	0,012	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0		Овощи по сезону*	100									
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0		Суп из овощей	250									
234	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	0,06	1,92	0,05	2,3	43,84	184,96	21,34	0,3		Котлета рубленая из птицы	100									
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,3		Каша вязкая рисовая, или	180									
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,2		Хлеб пшеничный	70									
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,2		Хлеб ржано-пшеничн.	40									
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	14	8		Компот из плодов или ягод сушеных	200									
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	8												
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1040	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8				940								

Неделя 1
День 5
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые	
			Б	Г
	Овощи по сезону*	100	1,31	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	
1	Плов	200	16,95	
Р	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	
Р	Хлеб пшеничный	70	5,6	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	
49	Фрукты в ассортименте*	100	0,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	29,1	

Неделя 2
День 6
Сезон: осенний, зимне-весенний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Г
			г
1	Овощи по сезону*	100	
2	Суп из овощей	250	
3	Котлета рубленая из птицы	100	
4	Каша вязкая рисовая, или	180	
5	Хлеб пшеничный	70	
6	Хлеб ржано-пшеничн.	40	
7	Компот из плодов или ягод сушеных	200	
8	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

ОБЕД

	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	0,1	6,02	19,46	0,49	46,48	175,3	54,04	1,97
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	29,15	21,16	153,03	934,55	0,373	30,47	19,46	12,46	189,57	382,28	153,66	11,51

Неделя 2

День 6

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe

ОБЕД

	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
294	Котлета рубленая из птицы	100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
303	Каша вязкая рисовая, или	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
	Компот из плодов или ягод	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
348	сушеных	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	29,18	29,38	142,85	964,79	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95

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

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,94	552,25	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	
270	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	0,08	4,52	0,015	0,37	16,86	111,82	16,08	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	

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

Возрастная категория: 7-11 лет														
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,07	13	117	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная,	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	
349	сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,55	149,47	451,09	128,2	

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11
	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24
	Макаронные изделия	180	6,6	5,42	31,73
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,09	29,37
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,77	29,51	146,4

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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,89	28,75	141,96

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
01	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15
88	Птица отварная	100	11,74	12,91	0,24	164	0,02	1,18	0,05	0,51	28	83,5	10,14	0,95
99	Макаронные изделия	180	6,6	5,42	31,73	202,14	0,05	31,7	0	3,12	99,72	72,25	37,18	1,45
р	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
р	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
18	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,77	29,51	146,4	959,72	0,417	53,521	0,05	6,68	226,36	369,49	140,49	5,78

Неделя 2

День 10

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет														
ре.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
9	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,14	8,63	5,7	174	0,15	9,68	0,01	8,07	55,43	249,3	55,92	1,16
2	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31
Р	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
Р	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	1,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,89	28,75	141,99	944,59	0,451	31,06	0,01	12,55	131,47	526,63	171,34	9,7

4

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Суммарный объем блюд обеда
1	30,61	27,33	137,65	944,1	0,575	45,14	5,54	20,44	158,7	478,79	134,04	11,29	940
2	36,27	69,49	146,81	1443,75	0,587	8,13	0	27,64	169,13	540,83	172,49	12,69	940
3	27,21	38,69	130,23	984,34	0,477	21,801	0,22	7,87	183,34	413,46	121,21	6,73	870
4	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72	8,73	1040
5	29,15	21,16	153,03	934,55	0,373	30,47	19,46	12,46	189,57	382,28	153,66	11,51	960
6	29,18	29,38	142,85	964,79	0,527	17,721	0,049	66,4	177,41	340,45	109,67	10,95	940
7	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12	940
8	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,55	149,47	451,09	128,2	11,41	940
9	33,19	30,58	149,68	979,72	0,417	53,521	0,05	6,68	226,36	369,49	140,49	5,78	940
10	33,39	29,25	162,99	1040,59	0,491	41,06	0,01	12,95	139,47	554,63	213,34	10,3	940
Итого :	310,08	391,01	1438,5	10639,4	4,887	278,043	25,394	181,59	1664,92	4413,36	1448,8	97,51	9450
Итого за 10 дней:	31,008	39,101	143,85	1063,94	0,4887	27,8043	2,5394	18,159	166,492	441,336	144,88	9,751	945
Приложении	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5			420	420	105	6,3	800

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»
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
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.

–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

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной

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.

при приготовлении блинчиков (№ рецептуры 398) используется полуфабрикат промышленного производства

Принято, проинформировано и сформулировано
печатать 5 (пять) экземпляров
Директор МУП «Никольский комбинат»

Б.П. ФЕДЮРИ

