

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «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

II смена

7-11 лет



г.Феодосия

День 1
Неделя 1

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

Возрастная категория: 7-11 лет						Минеральные вещества (мг)									
№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	0,02	3,5	0	6,95	27,4	25,6	10,28	0,36	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
251	Печень, тушенная в соусе	45/45	12,1	9,43	4,00	148,5	0,18	22,9	0,005	2,7	24,8	205,1	15,1	4,34	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11	
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69	
Пр	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	
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:		780	26,69	26,03	124,54	791,38	0,492	35,68	0,005	13,05	123,17	408,06	113,03	10,05	

День 2

Неделя 1

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

Возрастная категория: 7-12 лет													Минеральные вещества (мг)						
№ рек.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е									
	Овощи по сезону*	60	0,03	0	0,11	13,2	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	0,5					
119	Суп гороховый	200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2,05					
281	Котлеты, биточки, шиндели с соусом	90	12,6	11,57	9,15	184,5	0,04	0,31	0,004	3,02	36,7	167,2	50,2	2,5					
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	0,09	0	0	7,8	17,88	74,15	10,66	3,91					
303		30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44					
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86					
Пр	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7					
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:		780	28,62	57,29	116,93	1113,25	0,497	7,81	0,004	20,96	171,49	434,12	164,4	10,96					

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

Возрастная категория: 7-11 лет	
п.п.	Принем пищи, наименование блюда
	Овоши по сезону*
2	Борщ с капустой и картофелем
91	Плов
п.п	Хлеб рж.-пшеничный
п.п	Хлеб пшеничный
349	Компот из смеси сухофруктов
Итого:	

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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда
	Овощи по сезону*
99	Суп из овощей
294	Котлеты рубленые из птицы или
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая
ТР	Хлеб рж.-пшеничный
ТР	Хлеб пшеничный
348	Компот из плодов или ягод сушеных
	ИТОГО:

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

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
0,02	5,08	0	0,33	11,86	11,8	9,81
0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7
0,08	0,2	0,25	0,58	79,72	174,6	12,48
0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55
0,42	0	0	0	7,28	23,24	9,8
0,04	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7
146	16,361	0,25	2,25	166,72	331,17	92,04

Всего		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,03	10,92	0	2,38	39,78	43,68	20,9	0,98	
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45	1,64	
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44	
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	
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:		690	23,51	25,51	118,92	727,58	0,302	19,35	0,021	12,33	185,35	308,47	118,02	5,07	

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

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	
0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	
0,96	0,025	1,15	21,92	92,48	10,67	
0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	
0	0	0	7,28	23,24	9,8	
0	0	0	13,78	35,53	18,55	
0,9	0	0,08	14,18	10	10	
10	0	0,4	8	28	42	
15,75	0,025	4,58	107,97	321,94	140,11	

№ рецепта		Применение 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*		60	1,64	5,05	8,72	80,28	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61	
99	Суп из овощей	200	1,27	4	7,32	76	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78	
294	Котлеты рубленые из птицы или	90	14,27	13,71	13,32	234	0,16	0,73	44,01	55,96	48,91	65,45	18,16	2,96	
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая,	150	2,57	4,17	26,57	154,05	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46	0,26	
30	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44	
PR	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86	
348	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:		880	25,96	30,03	119,08	871,87	0,396	17,731	44,028	58,7	155,01	297,54	111,89	6,11	

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg		
ОБЕД														№ реп.	
	Овощи по сезону*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15	1	
119	Суп гороховый	200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58	2	
239/ 331	Тетраги рыбные	100	11,01	10,64	12,35	169,32	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36	1	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	1	
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	1	
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	
ИТОГО:		790	27,17	60,65	120,47	1125,35	0,579	27,43	0,02	13,49	202,59	371,96	145,19		

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

№ реп.	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		
ОБЕД															
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15		
111	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18		
260	Удлшш	90	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22		
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	0,03	0	0	0,26	5,31	77,91	25,46		
303	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55		
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8		
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		
	ИТОГО:	780	27,09	29,7	118,95	859,65	0,307	10,98	0	12,94	130,52	371,05	139,6		

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

№	Прием пищи, наименование б	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	K		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15			
101	Суп картофельный с крупой	200	6,24	38,4	12,75	441	0,22	5,82	0	2,43	42,67	88,1	35,58			
288	Птица отварная	100	11,01	10,64	12,35	169,32	0,08	1,6	0,02	3,6	67	128,49	21,36			
309	Макаронные изделия отварные	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8			
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55			
348	Компот из плодов или ягод с	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10			
ИТОГО:		790	27,17	60,65	120,47	1125,35	0,579	27,43	0,02	13,49	202,59	371,96	145,19			
УЖИН																
	День 10															
	Неделя 2															
Сезон: осенний, зимне-весенний																
Возрастная категория: 7-11 лет																

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

№ реп.	Прием пищи, наименова	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Na	К	Средн. энергетическая ценность (ккал)
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,005	0,95	0	7,2	20,7	31,7	22,15		
82	Борщ с капустой и картофе	200	1,91	4,06	10,4	94	0,09	8,38	0	2,35	29,15	56,73	24,18		
229	Рыба, тушенная в томате	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8		
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55		
342	Компот из свежих плод	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10		
ИТОГО:		780	27,09	29,7	118,95	859,65	0,307	10,98	0	12,94	130,52	371,05	139,6		

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

Вещества (мг)	№	Прим. пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОБЕД																	
		Овощи по сезону*	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,05	2,94	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
22,15		Суп картофельный с крупой	200	5,93	19,67	24,39	69	0,12	11,08	0	1,28	29,7	72,2	29,7	1,15		
3,1	35,58	Птица отварная	90	19,21	21,1	0,39	268,36	0,04	2,12	0,088	0,74	48,2	147,6	18,3	1,69		
		Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	0,06	0	0	0,97	4,86	37,2	21,12	1,11		
28,49	21,36	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	0,86		
86,6	27,75	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	0,44		
23,24	9,8	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		
35,53	18,55	ИТОГО:	780	37,95	48,05	124,66	845,2	1,372	59,93	0,088	4,76	143,64	364,35	121,74	5,69		
10	10	День 10															
9	371,96	Неделя 2															

Сезон: осенний зимне-весенний

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

Возрастная категория: 7-11 лет																	
Минеральные вещества (мг)		№	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
Ca	P				Me	B	Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Me	Fe
ОБЕД																	
			Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	0,01	6,62	0,018	0,09	20,5	32,33	7,47	0,61	
			Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4	
1,2	20,7	31,7	22,15	229	100	16,74	9,93	5,7	174	0,15	9,68	0,009	8,07	54,69	227,06	67,94	
2,35	29,15	56,73	24,18	312	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,6	27,75	
2,62	21,82	154,2	22	ПП	50	4,03	0,48	26,34	119,78	0,08	0	0	0	13,78	35,53	18,55	
				ПП	30	2,26	0,95	13,9	63,28	0,042	0	0	0	7,28	23,24	9,8	
0	0,26	5,31	71,91	342	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0,08	14,18	10	10	
0	0	13,78	35,53														
0	0	7,28	23,24														
0	0,51	32,48	23,44														
0	12,94	130,52	371,05														
				ИТОГО:	790	28,71	23,3	108,08	743,33	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09	8,89

Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe
20,7	31,7	22,15	
29,15	56,73	24,18	
21,82	154,2	22	
5,31	77,91	25,46	
0	13,78	35,53	18,55
0	7,28	23,24	9,8
0,51	32,48	23,44	17,46
12,94	130,52	371,05	139,6

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Объем блюд
1	26,69	26,03	124,54	791,38	0,492	35,68	0,005	13,05	123,17	408,06	113,03	10,09	780
2	28,62	57,29	116,93	1113,25	0,497	7,81	0,004	20,96	171,49	434,12	164,4	10,96	780
3	19,41	44,99	99,44	656	0,346	16,361	0,25	2,25	166,72	331,17	92,04	5,49	646
4	24,31	25,8	149,58	928,02	0,301	15,75	0,025	4,58	107,97	321,94	140,11	5,29	880
5	23,51	25,51	118,92	727,58	0,302	19,35	0,021	12,33	185,35	308,47	118,02	5,07	690
6	27,46	30,53	119,08	967,87	0,436	27,731	0,02	13,49	202,59	371,96	153,89	6,71	880
7	27,17	60,65	120,47	1125,35	0,579	27,43	0,02	12,94	130,52	371,05	145,19	7,36	790
8	26,78	29,71	118,15	851,65	0,307	10,98	0	12,94	130,52	371,05	145,19	7,36	780
9	37,95	48,05	124,66	845,2	1,372	59,93	0,088	4,76	143,64	364,35	121,74	5,69	780
10	28,71	23,3	108,08	743,33	0,532	62,28	0,009	12,92	167,64	319,75	195,09	8,89	790
Итого :	270,61	371,86	1199,9	8749,63	5,164	283,302	44,45	156,38	1562,1	3556,41	1383,11	72,3	7790
Итого за 10 дней:	27,061	37,186	119,99	874,963	0,5164	28,3302	4,445	15,638	156,21	355,641	138,311	7,23	779,4
Приложение №10	26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245		385	385	87,5	4,2	700

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 в
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Т
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 свежесваренной
- Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюда используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

Пропуито, промупорвано и скреплено
печатью 4 (четыре) листа
Директор МУП «Ильинский комбинат»
С.П. ФЕДОРОВ