

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

ПОЛДНИК

7-11 лет



г. Феодосия

День 1

Неделя 1

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	Са	Р	Мg	Fe		
ПОЛДНИК																
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4		
398	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		
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО	440	11,58	15,24	65,58	528,2	0,1	12,8	0,024	1,1	177,1	184,2	72,5	1,48		

День 2

Неделя 1

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)						
ПОЛДНИК														
	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

№ рел.	Принем 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		
ПОЛДНИК																
	Овоши по сезону*	50	0,7	3	4,13	46,4	0,01	3,33	0	1,35	17,7	20,3	10,35	0,66		
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		
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		
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
ИТОГО:		470	21,21	18,49	81,17	506,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,45		
День 4																

День 4
Неделя 1
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	Mg	Fe				
ПОЛДНИК																		
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	0,8				
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46				
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04				

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

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда
214	Омлет с морковью
3	Бутерброд с сыром
ПР	Хлеб рж.-пшеничный
376	Чай с сахаром
	Йогурт
ИТОГО:	

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

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда
398	Блинчики с овсяным хлопьям
378	Чай с молоком
ПР	Батон нарезной
ИТОГО:	

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
01	3,33	0	1,35	17,7	20,3	10,35
11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45
6	0	0	0	10,4	33,2	14
5	0	0	0	9	36,9	13,8
7	2,2	0	0	16	8	6
10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18
2,2	0	0	16	8	6	0,8
0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
10	0	0,4	8	28	42	0,6
12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04

День 5
Неделя 1
Сезон: осенний, зимне-весенний

Витаминная категория: 7-11 лет															
№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. сесия ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
ПОЛДНИК															
214	Омлет с морковью	90	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26	
3	Вутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49	
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	100	0	0	0,046	0,1	100	109	10	10	
	ИТОГО:	420	20,17	32,18	59,63	482	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11	

День 6
Неделя 2
Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4		
398																
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,4		
378																
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,4		
ПР																
		380	10,52	13,75	63,5	499,4	0,03	3,4	0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,3		
ИТОГО:																

День 7

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-осенний																	
Врастная категория: 7-11 лет																	
№ рел.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
ПОЛДНИК																	
	Овоши 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

№ рел.	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		
ПОЛДНИК																
219	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	0,062	0,26	0,097	2,96	161	229,16	23,08	0,7		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО:	515	23,66	22,47	161,33	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,16	37,08	4,3		

День 9

Неделя 2

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	Са	Р	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94		
222	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	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
ПР	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
376	ИТОГО:	425	21,79	12,41	73,46	488,9	0,19	2,78	0,086	0,51	205,02	305,54	49,18	2,84		

День 10

Неделя 2

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	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1
131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,01	20	0,27	26,68	69,13	22,65	0,79
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	121	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8
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
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО:	520	6,63	7,77	73,85	351	0,13	12,2	0	1,04	37,01	77,5	65,5	2,2

Прием пищевых в	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Сумма рыбий объем блюда
1	11,58	15,24	65,58	528,2	0,1	12,8	0,024	1,1	177,1	184,2	72,5	1,48	440
2	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,5	75,3	4,45	550
3	21,21	18,49	81,17	506,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43	470
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	20,17	32,18	59,63	482	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11	420
6	10,52	13,75	63,5	499,4	0,03	3,4	0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,32	380
7	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,4	65,9	3,22	600
8	23,66	22,47	161,33	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,2	37,08	4,3	515
9	21,79	12,41	73,46	488,9	0,19	2,78	0,086	0,51	205,02	305,5	49,18	2,84	425
10	6,63	7,77	73,85	351	0,13	12,2	0	1,04	37,01	77,5	65,5	2,2	320
Итого:	179,93	181,45	830,39	5120,68	1,47	73,28	0,901	12,8	1642,26	2176	601,51	110,39	4825
Итого за 10 дней	17,993	18,145	83,039	512,068	0,147	7,328	0,0901	1,28	164,226	217,6	60,151	11,039	482,5
Приложен	11,55	11,85	50,25	352,5	0,42	21	105		165	165	37,5	1,8	300

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 кашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свежих овощей с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми продуктами (№ рецептуры 37), икра – овощная из кабачков (№ рецептуры 52), салат из соевых бобов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми продуктами (№ рецептуры 37), икра – овощная из кабачков (№ рецептуры 52), салат из соевых бобов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми продуктами (№ рецептуры 37), икра – овощная из кабачков (№ рецептуры 52).

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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