

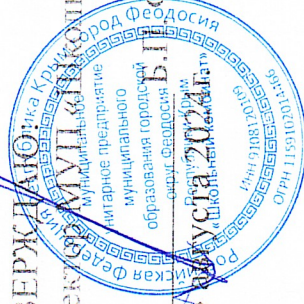
СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ Тимазия №5



Е.С. Лойко

«31» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Школьный комбинат»



Б.И. Федори

«31» августа 2024г.

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	88	
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	261	
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309	
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,61	27,33	137,65	944,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 2								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	7,9	3,5		20	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53		148,25	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,78	14,33	12,28		292	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88					
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1		48,3	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		189	ПР
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	34,96	34,66	147,4		132,8	349
						991,45		



И
Итого 3
Средне
за пери
Прилож
к СанП
2.3/2.4.2
Содержан
жиров, уг
мента за 1
калорийн

При сос  
1. Санит  
общесте  
2. Сбор  
М.П. Мс

3. Т  
4. Метод  
организа  
Примеч  
—в осен  
огурцы)

—в осен  
соленые  
(ГОСТ 3  
—в весен  
салат из  
огурцами

Фрукты 1  
При при  
Для допс  
аскорбин

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	59,1	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	21,61	44,49	145,91	997,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	5,04	2,57	59,1		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103	
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,39	16,38	16,16	266,1	234	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	389	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,18	35,02	139,01	977,9		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	92,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	28,63	21,08	145,12	931,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 6								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7		
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	19,5	9,9	5,7	210	229	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная,или пшенная,или перловая,или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР	
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	35,42	24,75	139,19	950,6		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	270
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	30,63	41,43	139,69	978,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1 День 8								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1		
	Суп картофельный с макаронными	250	2,68	5,83	17,45	118,2		103
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221		260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88					
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	24,98	161,1		303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	37,1	189		ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	21	96,6		ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,86	36,09	131,03	942,4		1201

ИГ  
Итого 3:  
Среднее  
за период  
Прилож  
к СанПи  
2.3/2.4.3  
Содержан  
жиров, уг.  
мено за п  
калорийн

При сос  
1. Санит  
обществ  
2. Сборн  
М.П. Мс  
3. Та  
4. Метод  
организа  
Примеча  
—в осен  
огурцы).  
—в осен  
соленые  
(ГОСТ 3-  
—в весен  
салат из  
огурцами  
Фрукты  
При приг  
Для доно  
аскорбин



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 9								
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	20		
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101	
	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	288	
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,73	202,14	309	
	Хлеб пшеничный	55	5,6	1,75	37,1	148,06	ПР	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	40,44	41,86	137,93	999,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 10								
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94		
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82	
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312	
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,16	26,21	152,48	940,04		



ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	312,5	332,9	1415,4	9653,91
Среднее значение за период в день	31,3	33,3	141,5	965,4
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,0	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,2	103,4	105,6	101,4

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям 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 белокочанной 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 соленных 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 порошком аскорбиновой кислоты.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 4 (четыре) листа

Директор МУП «Искольбинский комбинат»

