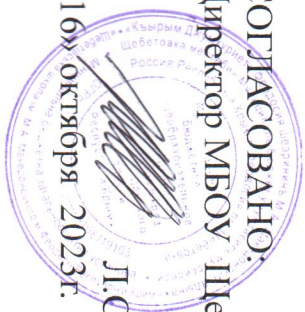


СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Чебетовской школы

Л.С.Хламова

«16» октября 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

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

Неделя 1

День 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		
ОБЕД																
	Омлет 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		
119	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
119	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

№ рецепта	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																
	Омлет 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		
208	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	Каши из злаковых, рисовых, или гречневых, или пшеничных, или пшеничных, или перловых, или ячневых	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69		
119	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
119	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 свежих фруктов	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

№ рец.	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		
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	0,8		
104	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	1,15		
213	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	2,79		
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		
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:	870	27,02	38,8	128,74	978,9	0,485	22,7	0,22	7,89	173,14	409,66	119,51	8,33		

Неделя 1

День 4

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ пед.	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		
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	0,3		
	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73		
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	0,6		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	91,19	30,55	0,31		
ПП	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	1	0	0	11	11	8	0,3		
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	0,3		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1040	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	7,9	116,11	151,19	131,72	8		

Неделя 1

День 5

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Fe	
0.8	
1.15	
2.79	
0.67	
1.12	
1.8	
8.33	

№ п/п	Принем 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		
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		
12	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		
201	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		
119	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
119	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
140	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

(мг)	
Fe	
0.3	
0.73	
0.6	
0.31	
0.67	
1.1	
2.3	
2	
8.7	

№ п/п	Принем 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	1,4	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		
204	Котлета рубленная 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		
103	Карш вареная 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		
119	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12		
119	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
140	Компот из яблок 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		
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

№ рец.	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		
ОБЕД																
	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
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		
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	1,93		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55	0,31		
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 рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
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	32,94	84,16	139,1	1430,62	0,571	20,8	0,015	4,9	124,64	431,15	143,98	8,12		
День 8																

День 8

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	1,12	0	3,5	20	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24		
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	0,93		
260	Гуляш	100	14,56	16,8	2,9	221	0,04	0,92	0	2,62	21,82	154,2	22	3,06		
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	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 рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67		
349	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	30,64	29,03	134,49	937,5	0,483	19,59	0	16,55	140,47	451,09	128,2	11,41		

Неделя 2

День 9

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День 9															
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	2,08	6,38	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24	
101	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	
288	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	
309	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	
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 рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67	
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 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

Дневник

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			
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			
82	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			
229	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			
312	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 рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0,08	14,18	10	10	1,8			
ПР	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	0,012	0,9	0								
342	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			

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Суммарный объем блюд
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
Приложен	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

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20,

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