



СОЛДАТОВСКОЕ  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Школа им. М.А. Школьниковского»  
г. Феодосия  
Директор Школы Школьниковская Никола  
Д.С. Хламова



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Школы Школьниковский Комбинат  
Р.П. Федори  
«31» августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Пример пони	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	
	Пи 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	30,61	27,33	137,65	944,1	

Пример пони	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
	Омлет 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	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	21	48,3	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	37,1	189	ПР
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	34,96	34,66	32,01	132,8	349
					147,4	991,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	ПП
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>840</b>	<b>21,61</b>	<b>44,49</b>	<b>145,91</b>	<b>997,95</b>	<b>389</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	ПП
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>940</b>	<b>30,18</b>	<b>35,02</b>	<b>139,01</b>	<b>977,9</b>	<b>389</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
	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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	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		
<b>Неделя 1 День 6</b>							
	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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	1170	35,42	24,75	139,19	950,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя I День 7				
			Б	Ж	У		
Обед	Овоши 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	ПП
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,63	41,43	139,69	978,32	342	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя I День 8				
			Б	Ж	У		
Обед	Овоши 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	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	21	96,6	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	31,86	36,09	131,03	942,4	1201	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 9</b>							
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
	Пицца 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>925</b>	<b>40,44</b>	<b>41,86</b>	<b>137,93</b>	<b>999,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 10</b>							
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
	Тертелеги 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>940</b>	<b>28,16</b>	<b>26,21</b>	<b>152,48</b>	<b>940,04</b>	

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 организации питания населения».
  2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
  3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».
  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 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми орехами (№ 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.

Пршитто, пронумеровано и скреплено печатью 4 (четыре) листа  
 Директор МУП «Иркутский комбинат»  
 Иркутская область, г. Иркутск  
 МУП «Иркутский комбинат»  
 Иркутская область, г. Иркутск  
 Директор МУП «Иркутский комбинат»