

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Небетовская школа»

Л.С. Хламова

«31» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

В.П. Федори

«31» августа 2024г.



Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК, ОБЕД

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10,85	40,16	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПП
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,75	131	ПП
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,45	20,75	104,99	692,6	
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	13,66	9,76	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	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	940	31,61	28,33	137,65	944,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1470	48,06	49,08	242,64	1636,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овоши по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	25,6	300,1	204
	Дейдо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
		560	25,1	20,01	94,78	670,94	ПП
ОБЕД	Овоши по сезону*	100	2,12	8,9	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	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
		940	35,96	35,66	147,4	991,45	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1500	61,06	55,67	242,18	1662,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
Итого за ЗАВТРАК:		550	21,9	24,8	97,9	692,9	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,4	7	8,26	59,1	99
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	ПП
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПП
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
Итого за ОБЕД:		200	0,31	0	39,4	160	389
Итого за ДЕНЬ:		840	22,91	45,59	148,03	997,95	
Итого за ДЕНЬ:		1390	44,81	70,39	245,93	1690,85	

Присм пиши	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	21,97	17,36	67,05	554,68	
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	17,44	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	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	30,48	36,18	141,13	977,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	52,45	53,54	208,18	1532,58	

ИТОГО ЗА
ИТОГО ЗА

ОБЕД

ИТОГО ЗА

ЗАВТРАК

Присм

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		570	21,36	20,5	94,62	647,31	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,31	4,24	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	5,9	1,85	39,22	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	29,93	22,18	147,24	931,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,29	42,68	241,86	1578,86	

Прием пищи	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	40,16	286	173
	Блиnnчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПП
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520	16,16	21,3	98,16	628,6	
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 пшeнная, 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	5,9	1,85	39,22	189	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	35,72	24,85	141,31	950,6	348	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	51,88	46,15	239,47	1579,2		

Принем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
	Овощи по сезону*	60	0,63	0,1	5,1	23,94	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	25,6	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	20,66	15,68	98,88	742,24	
	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	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1540	51,29	57,11	238,57	1720,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	7,31	10,98	39,2	286	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	PP
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	PP
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Овоши по сезону*	560	20	21,56	102,42	696,18	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
ОБЕД	Гуляш	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	100	16,01	16,8	2,9	221	260
	Хлеб пшеничный	180	6,5	7	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	70	5,9	1,85	39,22	189	PP
	Напиток лимонный	40	2,43	0,25	21	96,6	PP
ИТОГО ЗА ОБЕД:		200	0,14	0,01	24,1	97,4	PP
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	34,78	38,12	133,15	942,4	349
		1500	54,78	59,68	235,57	1638,58	

Прочие блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом М.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,71	18,92	87,72	615,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	20	
	Суп картофельный с крупой	250	2,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	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	111
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	111
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	43,4	43,67	149,28	999,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	67,11	62,59	237	1614,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	6	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	580	26,04	21,1	95,31	671,98	
	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
	Тфтели рыбные	100	9,26	8,05	11,8	169,45	239
ОБЕД	Пюре картофельное	180	4,68	5,77	24,53	169,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПП
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,54	0,26	22	96,6	ПП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	26,42	28,28	151,21	945,04	342	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1520	52,46	49,38	246,52	1617,02		

	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО:	535,19	546,27	2377,92	16271,52
Итого за 10 дней:	53,519	54,627	237,792	1627,152
Среднее значение за период в день	54,0	55,2	229,8	1632
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,1	99,0	103,5	99,7

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.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скуррихин 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из свежеслы отварной (№ рецептуры 47), салат из свежеслы 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 свежеслы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017), фрукты в асортименте* в асортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, миндарины, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.
Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

В.И. ФЕДЮРИ

Итого, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов
Директор МУП «Ильфовский комбинат»

