

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 2


«16» октября 2023г.

Н.А. Овчаренко

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи 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
ГР	Хлеб ржано-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:	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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Овощи 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
268	Котлеты, биточки, шницели	100	14,78	14,33	12,28	292	0,056	0	0	3,34	8,9	194,55	30,56	2,66
303	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ГР	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
349	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
	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	Mg	Fe		
															Овощи по сезону*	5
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			
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			
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7			
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5			
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			
	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			

ОБЕД

Неделя 1

День 4

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	Mg	Fe		
															Овощи по сезону*	5
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13	117	0,055	0,95	0	2,63	27,3	36,78	15,23			
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			
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	0,036	0	0	0,31	6,37	93,49	30,55			
ПР	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7			
ПР	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5			
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8			
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	0			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1040	27,5	31,94	141,67	979,4	0,386	19,81	0,05	5,7	146,83	451,19	131,72			

ОБЕД

Неделя 1

День 5

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	Ca	P	Mg	Fe
		100	1,31	3,24	6,46	60,4	0,02	2,8	0	8,88	54,56	33,48	10,86	0,45
82		250	1,8	4,96	10,93	103,75	0,03	10,92	0	2,38	10,93	46,1	23,1	4,4
291		200	16,95	10,47	35,73	305	0,1	6,02	19,46	0,49	46,48	175,3	54,04	1,97
ПР		40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
ПР		70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
349		200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
		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

ОБЕД

Неделя 2

День 6

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	Ca	P	Mg	Fe
		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		250	1,59	4,99	9,15	96,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
294		100	13,93	11,23	12,99	209	0,16	0,72	0,031	54,56	47,1	63,1	17,76	2,88
303		180	3,88	5,07	24,98	161,1	0,11	0	0	9,36	21,46	88,98	12,79	4,69
ПР		70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
ПР		40	2,43	0,25	21	96,6	0,063	0	0	0	10,92	34,86	14,7	0,67
348		200	0,35	0,09	29,37	120,04	0,004	0,001	0	0,06	24,38	13,8	11,7	0,2
		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

ОБЕД

Неделя 2

День 7

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	Ca	P	Mg	Fe
	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
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
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
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

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	Ca	P	Mg	Fe
	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
ПП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	0,11	0	0	0	18,2	58,1	24,5	1,12
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
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	149,47	451,09	128,2	11,41

Неделя 2

День 9

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	Ca	P	Mg	Fe
		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		100	2,08	7,19	14,85	101,94	0,05	9,56	0	1,71	15,44	34,78	12,57	0,24
82	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
229	Рыба, тушенная 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
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	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	Mg	Fe	Суммарный объем блюд обеда
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 за 10 дней:	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
Приложения	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
	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 2.3/2.4.3.590-20 «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. Могильной.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурхин 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 готовится блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20,

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовится блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 71, 20,

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовится блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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

1 прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов
Директор МУП «Школьный комбинат»



Б.П. ФЕДОРИ