

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ *Колтебевская*



*Е.В. Зарубина*

202\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор  
АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори  
202\_\_ г.

Меню приготавливаемых блюд

**ЗАВТРАК**

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

|                 | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Неделя 1 День 1 |                                      |              |                      |       |       |                                |             |
| ЗАВТРАК         | Овощи по сезону*                     | 60           | 0,91                 | 5,72  | 4,57  | 80,28                          |             |
|                 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 106/5        | 10,78                | 19,2  | 2,04  | 224                            | 210         |
|                 | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,25                 | 0,75  | 18    | 84                             | ПР          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 2,1                  | 0,3   | 14,4  | 69                             | ПР          |
|                 | Чай с сахаром                        | 200/10       | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                             | 376         |
|                 | Фрукты в ассортименте*               | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                             | 338         |
|                 | ИТОГО:                               | 531          | 17,61                | 26,49 | 75,01 | 613,28                         |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Неделя 1 День 2 |                                     |              |                      |       |       |                                |             |
| ЗАВТРАК         | Овощи по сезону*                    | 60           | 0,91                 | 5,72  | 4,57  | 80,28                          |             |
|                 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150          | 10,15                | 11,94 | 25,58 | 250,8                          | 204         |
|                 | Яйцо отварное                       | 40           | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63                             | 209         |
|                 | Чай с сахаром и лимоном             | 200/10/7     | 0,13                 | 0,02  | 15,2  | 62                             | 377         |
|                 | Хлеб пшеничный                      | 35           | 2,63                 | 0,88  | 21    | 98                             | ПР          |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 2,1                  | 0,3   | 14,4  | 69                             | ПР          |
|                 | ИТОГО:                              | 515          | 21                   | 23,46 | 81,05 | 623,1                          |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                                                   |              | Б                    | Ж     | У     |                                |             |
| Неделя 1 День 3 |                                                                   |              |                      |       |       |                                |             |
| ЗАВТРАК         | Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп | 210          | 7,63                 | 11,1  | 50,78 | 334                            | 174         |
|                 | Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*                | 70           | 3                    | 5,6   | 21,5  | 156,8                          | ПР          |
|                 | Чай с молоком                                                     | 150/50/10    | 1,52                 | 1,35  | 15,9  | 81                             | 378         |
|                 | Батон нарезной                                                    | 20           | 1,5                  | 0,4   | 10,4  | 52                             | ПР          |
|                 | ИТОГО:                                                            | 500          | 13,65                | 18,45 | 98,58 | 623,8                          |             |

| Прием пищи      | 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 | 20,72 | 277,5                          | 223         |
|                 | Чай с сахаром                              | 200/10       | 0,07                 | 0,02  | 15    | 60                             | 376         |
|                 | Бутерброд с джемом или повидлом            | 60           | 2,62                 | 4,22  | 30,36 | 170,2                          | 2           |
|                 | Фрукты в ассортименте*                     | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                             | 338         |
|                 | ИТОГО:                                     | 510          | 23,48                | 17,86 | 87,08 | 603,7                          |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|-----------------|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                 |                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 1 День 5 |                        |              |                      |       |        |                                |        |
| ЗАВТРАК         | Оладьи                 | 180/20       | 14,06                | 13,92 | 86,41  | 527,3                          | 401    |
|                 | Какао с молоком        | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 382    |
|                 | Фрукты в ассортименте* | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                             | 338    |
|                 | ИТОГО:                 | 500          | 19,64                | 17,96 | 124,99 | 741,9                          |        |

| Прием пищи      | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.  |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------|
|                 |                                      |              | Б                    | Ж     | У     |                                |         |
| Неделя 2 День 6 |                                      |              |                      |       |       |                                |         |
| ЗАВТРАК         | Каша жидкая молочная                 | 210          | 6,11                 | 10,72 | 32,38 | 251                            | 182     |
|                 | Омлет натуральный с зеленым горошком | 58/30        | 6,32                 | 10,66 | 2,74  | 152,56                         | 210/131 |
|                 | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    | 1     | 24    | 112                            | ПР      |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20           | 1,4                  | 0,2   | 9,6   | 46                             | ПР      |
|                 | Чай с сахаром                        | 200/10       | 0,2                  | 0,02  | 13,6  | 56                             | 376     |
|                 | ИТОГО:                               | 558          | 17,03                | 22,6  | 82,32 | 617,56                         |         |

| Прием пищи      | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|-----------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|--------|
|                 |                                     |              | Б                    | Ж     | У     |                                |        |
| Неделя 2 День 7 |                                     |              |                      |       |       |                                |        |
| ЗАВТРАК         | Овощи по сезону*                    | 60           | 0,91                 | 5,72  | 4,57  | 80,28                          |        |
|                 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150          | 10,15                | 11,94 | 25,58 | 250,8                          | 204    |
|                 | Хлеб пшеничный                      | 35           | 2,63                 | 0,88  | 21    | 98                             | ПР     |
|                 | Хлеб ржано-пшеничный                | 20           | 1,4                  | 0,2   | 9,6   | 46                             | ПР     |
|                 | Чай с сахаром и лимоном             | 200/10/7     | 0,13                 | 0,02  | 15,2  | 62                             | 377    |
|                 | Фрукты в ассортименте*              | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                             | 338    |
|                 | ИТОГО:                              | 565          | 16,72                | 19,26 | 96,95 | 633,08                         |        |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                 |                                                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 2 День 8 |                                                                   |              |                      |       |        |                                |        |
| ЗАВТРАК         | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп | 210          | 8,64                 | 11,06 | 44,32  | 312                            | 173    |
|                 | Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*                | 70           | 3                    | 5,6   | 21,5   | 156,8                          | ПР     |
|                 | Чай с молоком                                                     | 150/50/10    | 1,52                 | 1,35  | 15,9   | 81                             | 378    |
|                 | Батон нарезной                                                    | 40           | 3                    | 1     | 24     | 112                            | ПР     |
|                 | ИТОГО:                                                            | 520          | 16,16                | 19,01 | 105,72 | 661,8                          |        |

| Прием пищи      | 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          | 17,1                 | 11,9  | 27,48 | 288,8                          | 222    |
|                 | Чай с сахаром                                        | 200/10       | 0,2                  | 0     | 13,6  | 56                             | 376    |
|                 | Фрукты в ассортименте*                               | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                             | 338    |
|                 | Бутерброд с джемом или повидлом                      | 60           | 2,61                 | 4,22  | 31,36 | 170,18                         | 2      |
|                 | ИТОГО:                                               | 510          | 21,41                | 16,62 | 93,44 | 610,98                         |        |

| Прием пищи       | Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|------------------|------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                  |                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 2 День 10 |                        |              |                      |       |        |                                |        |
|                  | Оладьи                 | 180/20       | 14,06                | 13,92 | 86,41  | 527,3                          | 401    |
|                  | Какао с молоком        | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 382    |
|                  | Фрукты в ассортименте* | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                             | 338    |
|                  | ИТОГО:                 | 500          | 19,64                | 17,96 | 124,99 | 741,9                          |        |

| ИТОГО:                                                                   | Пищевые вещества |         |             | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |             |
| Итого за 10 дней:                                                        | 186,36           | 199,67  | 970,13      | 6471,1      |
| Среднее значение за период в день                                        | 18,64            | 20,1    | 97,01       | 647,11      |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26                                 | 19,25            | 19,8    | 83,8        | 587,5       |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 96,8             | 101,8   | 115,8       | 110,1       |

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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 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 соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты и 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.

В меню используется полуфабрикат промышленного производства: блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с повидлом; оладьи

прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 5 листов

Генеральный директор АО «Школьный  
комбинат»

Б.П.Федори

