

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Коктебелская школа

Е.В.Куркина

«31» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.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	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,75	131	ПР
	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	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	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	Овощи 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
	Яйцо 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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	25,1	20,01	94,78	670,94	
ОБЕД	Овощи 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	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	35,96	35,66	147,4	991,45	
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	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР	
	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		
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99	
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	22,91	45,59	148,03	997,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	44,81	70,39	245,93	1690,85		

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	20,71	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	
Овощи по сезону*							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,4	5,04	2,57	59,1	
	Котлеты или биточки рыбные	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Пюре картофельное	100	13,39	17,44	16,16	266,1	234
	Хлеб рж.-пшеничн.	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Сок фруктовый	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
ИТОГО ЗА ОБЕД:	200	1	0	20,2	84,2	389	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		940	30,48	36,18	141,13	977,9	
		1445	52,45	53,54	208,18	1532,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	281/968
	Биточки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	
	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
		570	21,36	20,5	94,62	647,31	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,31	4,24	6,46	92,8	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	291
	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	1201
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	
	Напиток лимонный	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		960	29,93	22,18	147,24	931,55	
		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
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
	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, тушенная в томате с овощами	100	19,5	9,9	5,7	210	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, 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	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	35,72	24,85	141,31	950,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	51,88	46,15	239,47	1579,2	

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	0,63	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Чай с сахаром и лимоном	100	1,5	0,5	21	96	338
	Фрукты в ассортименте*	600	20,66	15,68	98,88	742,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
ОБЕД	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	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	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	20	21,56	102,42	696,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
	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	ПР
	Напиток лимонный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
		200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	34,78	38,12	133,15	942,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	54,78	59,68	235,57	1638,58	

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	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
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	ИП
	Хлеб рж. -пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ИП
	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							
ЗАВТРАК	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
	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	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	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	
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
	Тефтели рыбные	100	9,26	8,05	11,8	169,45	239
	Пюре картофельное	180	4,68	5,77	24,53	169,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,54	0,26	22	96,6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	26,42	28,28	151,21	* 945,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,46	49,38	246,52	1617,02	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	535,19	546,27	2377,92	16271,52
Среднее значение за период в день	53,519	54,627	237,792	1627,152
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,0	55,2	229,8	1632
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.: 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 белокочанной 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 соленных огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 7 (семь) листов
Директор МУП «Школьный комбинат»

