

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Меняев 2 Н



« » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори



« » 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД (2 смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



Г.Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептура
			Неделя 1 День 1				
			Б	Ж	У		
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
	Печень, тушенная в соусе	60	7,68	5,42	2,70	99	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	11Р
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	171,7	11Р
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО:		780	22,27	22,02	114,12	770,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Суп картофельный с горохом	200	6,24	38,4	12,75	441	102
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	75	10,5	9,64	7,62	153,75	281
Обед	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	3,23	4,22	20,81	134,25	303
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	11Р
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	11Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	780	28,13	60,27	124,01	1149,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52	
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Рагу из птицы	175	12,8	10,65	15,2	208	289
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Хлеб рж-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПП
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
ИТОГО:		720	22,9	21,36	114,57	773,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	71
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,14	7,51	7,41	122	234
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Фрукты по сезону*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	820	20,32	20,46	134,29	802,29	

Проект 00000	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Неделя 1 День 5				
00001	Омлет по сезону*	70	1,64	5,05	8,72	98,52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Плов	150	13,91	8,05	27,34	237	291
	Хлеб рж.-пшеничный	45	2,43	2,52	21	96,6	ПП
	Хлеб пшеничный	60	5,09	1,6	33,72	171,72	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,1	97,4	1201
ИТОГО:		700	24,65	21,17	123,63	784,24	

Проект 00000	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
00001	Омлет по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с крупой	200	1,27	4	7,32	76	99
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	90	14,27	13,71	13,32	234	294
	Каши из ячки рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
	ИТОГО:	780	25,96	30,02	127,88	874,03	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Неделя 1 День 7				
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	102
	Тефтели рыбные	75	6,2	6	8,8	114,4	239/331
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО:		790	21,32	23,28	121,17	773,03	

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 8							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	111
	Гуляш	50	7,27	8,4	1,45	110,5	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,1	97,4	1201
ИТОГО:		780	19,90	23,27	113,24	742,61	

Продукт количество	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
00004	Омлет по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с куриной	200	5,93	19,67	24,39	69	101
	Пюре картофельное	75	16,54	19	0,36	235,5	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,48	26,34	119,78	119
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого:		765	36,45	49,06	132,12	869,14	

Продукт количество	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 / День 10							
00004	Омлет по сезону*	60	1,02	3	5,07	98,52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Пюре картофельное	75	6,2	6	8,8	114,4	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	60	4,03	0,48	26,34	143,7	119
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	119
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Итого:		775	18,55	18,9	113,12	770,67	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	240,448	289,806	1218,15	8309,91
Среднее значение	24,0	29,0	121,8	831,0
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	89,4	105,0	103,9	101,0

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».

Применения: *

—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 свежлы 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 свежлы 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.

печатью + (подпись)
Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»
Б.П. ФЕДОРКИ