



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ с. Феодосия № 14
М.А. Федорова

« »

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



« »

Б.П. Федори
2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК

Возрастная категория 7-11 лет

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	42,95	294	174
	Блинички 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	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
	ИТОГО:	500	14,2	19,85	92,33	614	

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	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Дйпо 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	35	3,04	0,36	17,2	82,04	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	58,68	ПП
ИТОГО:		510	23,3	25,39	74,73	596,8	

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	30	2,28	0,27	14,91	67,8	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,04	0,36	13,92	64,5	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
ИТОГО:		520	19,12	24,47	78,13	603,3	

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	30,36	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО:		505	23,47	17,86	87,07	603,68	

Промышленная пища	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсч.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ТАБЛЕТКА	Омлет по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Выпечки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/908
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	111
ИТОГО:		570	19,34	20,26	79,82	571,51	

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсч.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ТАБЛИЦА	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Выпечки с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	111
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	111
	ИТОГО:	520	16,16	19,21	102,32	654,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.
			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	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,4	79,1	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	ИТОГО:	565	17,53	20,91	83,57	569,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПП
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	ИТОГО:	560	16,01	20,83	77,88	583,48	

Продукты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж

Неделя 2 День 9

ТАБЛИЦА	Пудинг из творога (взбитый) с йогуртом	150	17,1	11,9	2,1
	Молоко 2,5%				1,1
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	0,1
	Фрукты и ассортимент*	100	0,4	0,4	3,1
	Булгур с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	8,2
ИТОГО:		510	20,31	16,52	

Продукты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	
			Б	Ж

Неделя 2 День 10

ТАБЛИЦА	Омлет по сезону*	60	0,91	5,72	3,41
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	60/50	13,14	11,14	5,0
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,84
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	0,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	1,4
	ИТОГО:	580	23,14	22,36	73,7

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	192,58	207,66	831,53	5953,4
Среднее значение за период в день	19,258	20,1	83,153	595,34
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100,0	101,8	99,3	101,3

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: 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 соление (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат с свеклой отварной (№ рецептура 52).

в летний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соление (№ рецептура 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соевых огурцов с луком (№ рецептура 21), салат картофельный с соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра — овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

фрукты в ассортименте* и ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан. при приготовлении блюд используется йодированная соль.

на дополнительное обогащение рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд продуктом пекриновой кислоты.

местно производится полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с мясным

Протокол, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьные
комбинаты»

Б.П. Федори

