



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

№ 14

*И.И. Обеденко*

«25» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»

*Б.П. Федори*

«25» 08 2025 г.



## Меню приготавливаемых блюд

### ОБЕД

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|            |                                   |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| Обед       | Неделя 1 День 1                   |           |                      |       |        |                                |             |
|            | Овощи по сезону*                  | 100       | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|            | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 1,76                 | 4,95  | 7,9    | 90                             | 88          |
|            | Печень, тушенная в соусе          | 50/50     | 12,81                | 9,03  | 4,45   | 165                            | 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                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 342         |
|            | ИТОГО ЗА ОБЕД:                    | 940       | 31,44                | 27,94 | 144,88 | 959,24                         |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                                                                        | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|            |                                                                                           |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
|            |                                                                                           |           |                      |       |        |                                |             |
| Обед       | Неделя 1 День 2                                                                           |           |                      |       |        |                                |             |
|            | Овощи по сезону*                                                                          | 100       | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|            | Суп картофельный с горохом                                                                | 250       | 5,49                 | 5,27  | 16,53  | 148,25                         | 102         |
|            | Котлеты, биточки, шницели                                                                 | 100       | 15                   | 22    | 13,01  | 312,7                          | 268         |
|            | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 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       | 35,14                | 40,81 | 159,48 | 1094,09                        |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|
|                 |                                    |              | Б                    | Ж     | У     |                                   |                |
| Неделя 1 День 3 |                                    |              |                      |       |       |                                   |                |
| Обед            | Овощи по сезону*                   | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85 | 101,94                            |                |
|                 | Суп из овощей                      | 250          | 1,59                 | 4,99  | 9,15  | 95,25                             | 99             |
|                 | Зразы картофельные с печенью       | 180          | 10,28                | 31,5  | 31    | 397                               | ПП             |
|                 | Хлеб пшеничный                     | 70           | 5,6                  | 1,75  | 37,1  | 189                               | ПП             |
|                 | Хлеб ржано-пшеничн.                | 40           | 2,43                 | 0,25  | 21    | 96,6                              | ПП             |
|                 | Кисель из сока плодового с сахаром | 200          | 0,31                 | 0     | 39,4  | 160                               | 359            |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:  |                                    | 840          | 22,29                | 44,87 | 152,5 | 1039,79                           |                |

| Прием пищи      | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                          |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| Неделя 1 День 4 |                                          |           |                      |       |        |                                |             |
| Обед            | Овощи по сезону*                         | 100       | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 2,69                 | 2,84  | 17,46  | 118,25                         | 103         |
|                 | Котлеты или биточки рыбные               | 100       | 11,16                | 13,65 | 13,47  | 221,8                          | 234         |
|                 | Пюре картофельное                        | 180       | 3,68                 | 5,76  | 24,53  | 164,7                          | 312         |
|                 | Хлеб рж.-пшеничн.                        | 40        | 2,43                 | 0,25  | 21     | 96,6                           | ПП          |
|                 | Хлеб пшеничный                           | 70        | 5,6                  | 1,75  | 37,1   | 189                            | ПП          |
|                 | Сок фруктовый                            | 200       | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                           | 389         |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД:                           | 940       | 28,64                | 30,63 | 148,61 | 977,09                         |             |

| Присем<br>пищи | Наименование блюда           | Вес<br>блюда    | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                |                              |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
|                |                              | Неделя 1 День 5 |                      |       |        |                                   |                |
| Обед           | Овощи по сезону*             | 100             | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                            |                |
|                | Борщ с капустой и картофелем | 250             | 1,8                  | 4,92  | 10,93  | 103,75                            | 82             |
|                | Плов                         | 200             | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305                               | 291            |
|                | Хлеб рж.-пшеничный           | 40              | 2,43                 | 0,25  | 21     | 96,6                              | ПР             |
|                | Хлеб пшеничный               | 70              | 5,6                  | 1,75  | 37,1   | 189                               | ПР             |
|                | Напиток лимонный             | 200             | 0,14                 | 0,01  | 24,1   | 97,4                              | 1201           |
|                | Фрукты в ассортименте*       | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                                |                |
|                | ИТОГО ЗА ОБЕД:               | 960             | 29,4                 | 24,18 | 153,51 | 940,69                            |                |

| Присем<br>пищи | Наименование блюда                                                                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------------|
|                |                                                                                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |                |
|                |                                                                                                 |              | Неделя 1 День 6      |       |        |                                   |                |
| Обед           | Овощи по сезону*                                                                                | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                            |                |
|                | Суп картофельный с крупой                                                                       | 250          | 1,97                 | 2,71  | 12,11  | 85,75                             | 101            |
|                | Рыба тушеная в томате с овощами                                                                 | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                               | 229            |
|                | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или<br>пшеничная, или пшенная, или перловая,<br>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           | 5,6                  | 1,75  | 37,1   | 189                               | ПР             |
|                | Компот из плодов сушеных                                                                        | 200          | 0,34                 | 0,07  | 29,85  | 122,2                             | 348            |
|                | ИТОГО ЗА ОБЕД:                                                                                  | 870          | 26,05                | 21,18 | 143,69 | 861,59                            |                |

| Прием пищи     | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|----------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                |                            |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
|                |                            |           |                      |       |        |                                |             |
| Обед           | Неделя 1 День 7            |           |                      |       |        |                                |             |
|                | Овощи по сезону*           | 100       | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|                | 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     | 96,6                           | ПП          |
|                | Компот из свежих плодов    | 200       | 0,16                 | 0,2   | 27,88  | 114,6                          | 342         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД: |                            | 940       | 31,59                | 47,81 | 151,04 | 1108,56                        |             |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                                        | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                                                                           |           | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
|                 |                                                                                           |           |                      |       |        |                                |             |
| Неделя 1 День 8 |                                                                                           |           |                      |       |        |                                |             |
| Обед            | Овощи по сезону*                                                                          | 100       | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|                 | Суп картофельный с макаронными                                                            | 250       | 2,68                 | 2,83  | 17,45  | 117,25                         | 103         |
|                 | Гуляш                                                                                     | 100       | 14,55                | 16,8  | 2,9    | 221                            | 260         |
|                 | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая | 180       | 3,88                 | 5,07  | 24,98  | 161,1                          | 303         |
|                 | Хлеб пшеничный                                                                            | 70        | 5,6                  | 1,75  | 37,1   | 189                            | ПП          |
|                 | Хлеб рж.-пшеничн.                                                                         | 40        | 2,43                 | 0,25  | 21     | 96,6                           | ПП          |
|                 | Напиток лимонный                                                                          | 200       | 0,14                 | 0,01  | 24,1   | 97,4                           | 1201        |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД:                                                                            | 940       | 31,36                | 33,09 | 142,38 | 984,29                         |             |

| Присм<br>пищи | Наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|----------------|
|               |                    |              | Б                    | Ж | У |                                   |                |
|               |                    |              | Неделя 1 День 9      |   |   |                                   |                |

|      |                             |     |       |       |        |         |     |
|------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| Обед | Овощи по сезону*            | 100 | 2,08  | 6,38  | 14,85  | 101,94  |     |
|      | Суп картофельный с крупой   | 250 | 1,97  | 2,71  | 12,11  | 86      | 101 |
|      | Птица отварная              | 100 | 21,34 | 23,47 | 0,43   | 298,2   | 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  | ПР  |
|      | Хлеб рж.-пшеничн.           | 40  | 2,43  | 0,25  | 21     | 96,6    | ПР  |
|      | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66  | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 349 |
|      | ИТОГО ЗА ОБЕД:              | 925 | 40,68 | 40,07 | 149,23 | 1065,74 |     |

| Присм<br>пищи | Наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|----------------|
|               |                    |              | Б                    | Ж | У |                                   |                |
|               |                    |              | Неделя 1 День 10     |   |   |                                   |                |

|      |                              |     |       |      |        |        |     |
|------|------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-----|
| Обед | Овощи по сезону*             | 100 | 2,08  | 6,38 | 14,85  | 101,94 |     |
|      | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8   | 4,96 | 10,93  | 103,75 | 82  |
|      | Гарбузи рыбные               | 100 | 12,41 | 6,09 | 16,19  | 169,45 | 239 |
|      | Пюре картофельное            | 180 | 3,68  | 5,77 | 24,53  | 164,7  | 312 |
|      | Хлеб пшеничный               | 70  | 5,6   | 1,75 | 37,1   | 189    | ПР  |
|      | Хлеб рж.-пшеничн.            | 40  | 2,43  | 0,25 | 21     | 96,6   | ПР  |
|      | Компот из свежих плодов      | 200 | 0,16  | 0,2  | 27,88  | 114,6  | 342 |
|      | ИТОГО ЗА ОБЕД:               | 940 | 28,16 | 25,4 | 152,48 | 940,04 |     |

| ИТОГО:                                                                   | Пищевые вещества |         |             | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |          |
| Итого за 10 дней:                                                        | 304,75           | 336,0   | 1497,8      | 9971,12  |
| Среднее значение за период в день                                        | 30,5             | 33,6    | 149,8       | 997,1    |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                 | 31,5             | 32,2    | 134,0       | 952      |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 96,7             | 104,3   | 111,8       | 104,7    |

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.: 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 соленые (№ 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми 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.

Протокол, пронумеровано и скреплено  
печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьные  
комбинаты»

Б.П. Федори

