

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ _____

2025 F.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

«25» 09 2025 г. Б.П. Фед

ОБЕД, ПОДНИК

Сезон: осенний, зимне-весенний



Г.Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,7	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	119
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	119
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,44	27,94	144,88	958,94	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым	140	6	11,2	27	313,6	119
	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 ЗА ПОЛДНИК:		440	11,58	15,24	65,58	528,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43,02	43,18	210,46	1487,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ОБЕД	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.	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	119
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
		940	35,14	40,81	159,48	1094,09	
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с	180	10,15	11,94	25,58	250,8	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	40	3,04	0,36	19,88	90,4	119
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	
	ИТОГО:	550	21,35	22,04	79,96	597,24	
		1490	56,49	62,85	239,44	1691,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ОБЕД	Омлет 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	111
	Хлеб пшеничный	70	2,43	0,25	21	96,6	111
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	5,6	1,75	37,1	189	111
	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	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Горох овощной отварной/ кукуруза	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	111
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	24,85	121	111
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	20	1,2	6,8	12,8	72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	395	16,91	23,01	69,16	531,6		
	1235	39,2	67,88	221,66	1571,39		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	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	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	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	11Р
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	11Р
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,64	30,64	148,61	977,09	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	11Р
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		505	23,86	14,84	77,31	538,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	52,5	45,48	225,92	1515,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	16,89	9,8	36,45	302,7	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	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	29,34	23,51	154,23	938,39	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПП
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	11,89	23,45	67,01	527	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,23	46,96	221,24	1465,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 6						
	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, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Хлеб пшеничный	70	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	26,06	21,18	143,69	861,59	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым	140	6	11,2	27	313,6	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380	10,52	13,75	63,5	499,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	36,58	34,93	207,19	1360,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептура
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
ОБЕД	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	119
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	119
	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	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	119
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	119
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		570	17	17,71	97,76	616,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	48,59	65,52	248,8	1724,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 8						
	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,	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	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,36	33,09	142,38	984,29	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	219
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	382
	Сок фруктовый (в мелкоштучной	200	1	0	24	96	ПП
ИТОГО:		500	23,66	22,47	161,33	472	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	55,02	55,56	303,71	1456,29	

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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	11Р
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	11Р
	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	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) с	150	17,1	11,9	27,48	285	222
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	11Р
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,15	12,5	57,5	11Р
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		410	21,79	12,41	73,46	488,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	62,47	52,48	222,69	1554,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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
	Тефтели 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	11Р
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	11Р
	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	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	11Р
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	11,89	23,45	67,01	527	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	40,05	48,85	219,49	1467,04	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	475,15	523,69	2320,6	15294,5
Среднее значение за период в день	47,515	52,369	232,06	1529,45
Приложение № 10 к СанПиН	45,0	46,0	191,5	1360
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	105,6	113,8	121,2	112,5

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.И. Мотильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Избранный 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 соевых бобов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми бобами (№ 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.