

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 14

И.А. Федосина



«25» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

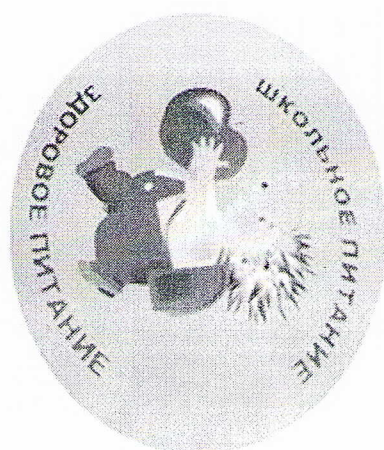


«25» 08 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

(для детей-сирот)

Сезон: осенний, зимне-весенний



Г.Федосия

Продукт питания	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
	Блиnnчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	11Р
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,5	25,75	131	11Р
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,45	20,75	107,78	692,6	.
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Цнн из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	220	8,07	6,62	38,74	247,01	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	11Р
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	11Р
ИТОГО ЗА ОБЕД:		200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	34,79	28,76	153,76	1017,57	
		1580	51,24	49,51	261,54	1710,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
	Йогурт 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	11Р
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	11Р
		560	25,38	24,67	102,1	725,94	

ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
	Котлеты, биточки, паницы	100	15	22	13,01	312,7	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	220	4,74	6,2	30,53	196,9	303
	Хлеб ржаной-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	11Р
ИТОГО ЗА ОБЕД:	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	11Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	38,63	41,62	168,60	1203,56	
		1610	64,01	66,29	270,70	1929,5	

Прочем пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			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	110
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	110
	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	2,08	7	14,85	101,94	
	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	110
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	110
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	110
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
ИТОГО ЗА ОБЕД:		910	24,14	45,12	154,59	1054,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	46,04	69,92	252,49	1747,46	

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:		510	22,37	17,76	76,85	554,68	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	234
	Пюре картофельное	180	4,09	6,41	27,26	183	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	11Р
	Хлеб пшеничный	50	4	1,25	26,5	135	11Р
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970	27,99	31,35	144,23	965,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	50,36	49,11	221,08	1519,72	

Прочие блюда	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рсч.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Выпечки паровые с соусом	90	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	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	119
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	119
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	21,36	19,54	93,57	626,77	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
	Плов	200	16,89	9,8	36,45	302,7	291
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	119
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	119
	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:		1030	31,23	23,12	156,68	954,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	52,59	42,66	250,25	1581,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	156,8	ПП
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Чай с молоком	40	3	1,2	20,6	104,8	ПП
	Батон нарезной	520	16,16	21,3	104,45	694,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:							
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	200	4,31	5,63	27,76	179	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПП
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПП
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	28,42	20,92	149,15	892,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	44,58	42,22	253,6	1586,96	

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	11Р
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,06	0,6	33,1	150,6	11Р
	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	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	22,44	20,84	128,78	784,84	
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 ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	11Р
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	11Р
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	33,12	46,44	151,3	1104,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	55,56	67,28	280,08	1889,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.	
			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	11Р	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	11Р	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		578	20	21,56	102,42	696,18		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	20,94	140,7	103	
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	180	6,5	7	24,98	161,1	303	
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	11Р	
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	11Р	
		Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1010	36,19	36,91	146,13	1003,46		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	56,19	58,47	248,55	1699,64		

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
			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	30,36	170,18	2
	ЗАВТРАК:	510	23,71	18,92	86,74	615,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	103,2	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288
	Макаронные изделия отварные	200	8,09	6,62	38,78	224,6	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	119
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ОБЕД ЗА ОБЕД:	1030	45,8	44,04	159,01	1142,06	
	ОБЕД ЗА ДЕНЬ:	1540	69,52	63	246	1757,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушенный 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	5,01	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:		600	26,04	20,11	95,31	671,98	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,95	13,12	124,5	82
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	312
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,16	0,57	19	93,8	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,06	39,36	187,52	ПР
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	30,46	25,66	157,65	974,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	56,5	45,77	252,96	1646,79	

ИТОГО:	Пищевые вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Итого за 10 дней:	546,58	554,2	2537
Среднее значение за период в день	54,66	55,42	253,7
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,0	55,2	229,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	101,2	100,4	110,4
			104,6

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. Мотылянова 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 белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из капустной 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 соевых отарной (№ рецептуры 52), салат из соевых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с соевыми огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).
- Фрукты и 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.

Б.П. ФЕДОРЫ

печатью 7 (семь) листов
Генеральный директор
АО «Школьные комплексы»

