

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«Школа №4
г. Феодосия Республика Крым»

И.И. М.А. Бешнова
«30» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»

«Администрация города
Феодосия Республики Крым»
Б.П. Федори
«30» января 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК, ОБЕД

Возрастная категория 12 лет и старше

Сезон: 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
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	30	140	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	16,45	20,5	112,03	701,6	
ОБЕД	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	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	2,8	0,4	19,2	90	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,46	28,09	147,98	959,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	47,91	48,59	260,01	1660,94	

Присм. пиши	Наименование блюда	порции	[Пищевые вещества (г)]			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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
	Мясо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	119
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	119
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	24,13	25,26	99,48	719,84	
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, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	119
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	119
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	35,16	40,96	162,58	1144,79	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	59,29	66,22	262,06	1864,63	

Прием пищи	Наименование блюд	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	50	3,75	1,25	30	140	11Р
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	11Р
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	20,65	25,39	93,7	680	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7	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	11Р
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	11Р
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	11Р
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	22,31	45,64	155,6	1042,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	42,96	71,03	249,3	1722,19	

Присм пиши	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			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	200/10	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	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	2,8	0,4	19,2	92	119
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	119
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,66	30,79	151,71	979,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	51,03	48,55	228,56	1534,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рен.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,54	12,85	9,15	177,99	297/968
	Капша вязкая (гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая)	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	Итого за завтрак:	580	20,08	24,19	92,77	667,03	

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	2,8	0,4	19,2	92	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	29,36	23,66	157,33	940,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	49,44	47,85	250,1	1607,82	

Присм пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			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	3,75	1,25	30	140	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		578	18,75	22,15	98,22	683,28	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПП
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД:		200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	31,38	33,24	145,48	986,69	
		1518	50,13	55,39	243,7	1669,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			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	200/10	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,71	18,92	86,74	615,18	
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	4,13	1,37	33	154	119
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	119
Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	39,6	39,84	143,33	1067,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	63,285	59	230	1682,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	290/331
	Бройлер-птишенок, тушенный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	
	Каши вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	
	Хлеб с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	24,79	20,7	91,11	659,08	
ИТОГО ЗА ОБЕД:							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	
	Тфтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Компот из свежих плодов		940	28,18	25,55	155,58	942,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	52,97	46,25	246,69	1601,52	

ИТОГО:	Пищевые вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Итого за 10 дней:	515,405	541,45	2508,72
Среднее значение за период в день	51,5405	54,145	250,872
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	95,4	98,1	109,2
			102,7

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мельникова 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 2.4.01.79-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

→ 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 замороженной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашеной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

→ весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежих отварной (№ рецептуры 52), салат из соевых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат кариофельный 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, малина, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

Исполнитель, несущий ответственность за исполнение
пункта 7 (суб) дирекции
Генеральный директор ООО «Ильинский комбинат»
Федор

