

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Школа №14

«Феодосий Ресурсный Центр»

М.П. М.П. Феофанов
«30» апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный кадетинат»

«30» апреля 2022 г. Федори

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: 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	2,8	0,4	19,2	92	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	961,64	

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	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	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	

Прим пипи	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ 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 печеню	180	10,28	31,5	31	397	11P
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	11P
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	11P
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840	22,31	45,02	155,6	1042,19	

Прем пипи	Наименование блюда	Бер 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	2,8	0,4	19,2	92	11P
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	11P
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	28,66	30,78	151,71	979,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Обед	Неделя 1 День 5						
	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	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	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	29,42	24,33	156,61	943,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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
	Котлеты рубленные из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	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	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	32,17	31,61	157,79	1018,99	

Присм	Наименование блюда	Бес	Пищевые вещества (г)			№	Энергетическая ценность (ккал)	печенье	
			Б	Ж	У				
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		
	Раба тыльная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312		
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	117		
	Хлеб рж.-пшенич.	40	2,8	0,4	19,2	92	342		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	29,21	24,72	148,79	922,49			
	Нагрузка 1 день 7								
	Присм <td rowspan="10">Наименование блюда</td> <td rowspan="2">Бес</td> <td colspan="3">Пищевые вещества (г)</td> <td rowspan="2">№</td> <td rowspan="2">Энергетическая ценность (ккал)</td> <td rowspan="2">печенье</td>	Наименование блюда	Бес	Пищевые вещества (г)			№	Энергетическая ценность (ккал)	печенье
Б				Ж	У				
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	
Раба тыльная в томате с овощами			100	9,75	4,95	3,8	105	229	
Пюре картофельное			180	3,68	5,77	24,53	164,7	312	
Хлеб пшеничный			70	5,25	1,75	42	196	117	
Хлеб рж.-пшенич.			40	2,8	0,4	19,2	92	342	
Компот из свежих плодов			200	0,16	0,2	27,88	114,6		
ИТОГО ЗА ОБЕД			940	29,21	24,72	148,79	922,49		
Нагрузка 1 день 8									
Присм <td rowspan="10">Наименование блюда</td> <td rowspan="2">Бес</td> <td colspan="3">Пищевые вещества (г)</td> <td rowspan="2">№</td> <td rowspan="2">Энергетическая ценность (ккал)</td> <td rowspan="2">печенье</td>	Наименование блюда	Бес	Пищевые вещества (г)			№	Энергетическая ценность (ккал)	печенье	
			Б	Ж	У				
		Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
		Суп картофельный с макарошками	250	2,68	2,83	17,45	117,25	103	
		Лыжи	100	14,55	16,8	2,9	221	260	
		Каши вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303	
		Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	117	
		Хлеб рж.-пшенич.	40	2,8	0,4	19,2	92	117	
		Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	940	31,38	33,24	145,48	986,69		

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			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	4,13	1,37	3,3	154	11Р
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	11Р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	925	39,575	39,84	143,33	1067,08	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
			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
	Терфлет 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	5,25	1,72	42	196	11Р
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	11Р
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	940	28,18	25,52	155,58	942,44	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	307,33	324,1	1525,5	10008,9
Среднее значение за период в день	30,8	32,4	152,5	1000,9
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	97,6	100,7	113,8	105,1

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. Мосильного 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 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 соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными 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.

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



Протокол, подтверждающий и заверяющий
исполнение 4 (четыре) листов