

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школа № 11



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД, ПОЛДНИК

Возрастная категория 12 лет и старше

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Рассольник Ленинградский	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	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	210
	Горох овощной отварной/ кукуруза	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,62	15	70	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		393	11,58	15,24	65,58	528,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	43,04	43,33	213,56	1487,54	

При сос

1. Санит
организ;

2. Сборг
ред. М.Г

3. Табли

4. Метод

организе

Примеча

—в осен

или огур

— в осен

солёные

(ГОСТ 3,

—в весен

70), салат

огурцами

Фрукты в

При приг

Для допо.

кислоты.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	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	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	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	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
ИТОГО:		550	21,37	22,62	84,56	623,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	56,53	63,58	247,14	1768,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	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 печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	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	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	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:	1280	33,89	60,26	221,18	1570,39	

При сос

1. Санит

организ.

2. Сбор

ред. М.Л

3. Табли

4. Метод

организ.

Примеч

—в осен

или огур

— в осен

соленые

(ГОСТ 3

—в весен

70), сала

огурцам

Фрукты

При при

Для доп

кислоты.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ОБЕД	Неделя 1 День 4							
	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	ПР	
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,66	30,79	151,71	979,49		
ПОЛДНИК	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	
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР	
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	490	23,86	14,64	80,71	545,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,52	45,43	232,42	1524,99		

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
	Голубцы ленивые	180	11,61	6,63	10,53	163,18	287/331
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	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:		940	30,68	25,91	163,11	1003,37	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Оладьи	90/10	7,03	6,95	43,2	263,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	12,83	11,95	52,8	370,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	43,51	37,86	215,91	1373,97	

При сос

1. Санит

организ.

2. Сбор

ред. М.Г

3. Табли

4. Метод,

организ.

Примеч:

— в осен

или огу

— в осен

соленые

(ГОСТ 3

— в весел

70), сала

огурцам

Фрукты

При при

Для доп

кислоты

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
	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	0,35	0,07	29,85	122,2		348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	32,18	31,61	157,79	1018,99		
	ПОЛДНИК	Сырники	100/10	18,88	21,8	12,22	320	
Какао с молоком		200	4,08	3,54	17,58	118,6		382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		310	22,96	25,34	29,8	438,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	55,14	56,95	187,59	1457,59		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			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
	Рыба, тушенная 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	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	29,21	24,72	148,79	922,49	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	570	17,09	18,42	100,48	633,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	46,3	43,14	249,27	1555,83	

При сос

1. Санг
2. Сборг
- ред. М.Л
3. Табл
4. Метг,
- организ
- Примеч
- в осен
- или огу
- в осен
- соленьс
- (ГОСТ 2

— в весел
70), салг
огурцам

Фрукты
При при
Для доп
кислоты

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 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 пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,38	33,24	145,48	986,69	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон	40	3	0,8	20,8	104	ПР
ИТОГО:		380	10,52	13,35	63,7	498,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	41,9	46,59	209,18	1485,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 9						
	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	23,06	26,26	0,48	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	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	41,3	42,63	143,38	1067,08	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	222
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		410	21,7	13,1	74,68	499	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	63	55,73	218,06	1566,08	

При со

1. Санг

органиг

2. Сбор

ред. М.

3. Табл

4. Мето

органиг

Примеч

—в осен

или огу

— в осес

соленые

(ГОСТ

—в весе

70), сал

огурцам

Фрукты

При при

Для доп

кислоты

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	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28,18	25,55	155,58	942,44	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Оладьи	90/10	7,03	6,95	43,2	263,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	12,83	11,95	52,8	370,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	41,01	37,5	208,38	1313,04	

Генеральный директор АО «Школьный комбинат»



В.И. Федори

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	476,84	490,37	2202,69	15102,85
Среднее значение за период в день	47,684	49,037	220,269	1510,285
Приложение № 10 к СанПиН	45,0	46,0	191,5	1360
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	106,0	106,6	115,0	111,1

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.282-26 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи 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 соленных 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.