

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 19
Н.Ю. Аулова
«09» января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»
Б.П. Федори
«09» января 2024г.

Примерное меню приготавливаемых блюд
на осенний, зимне-весенний период для обучающихся общеобразовательных организаций

ПОЛДНИК

7-11 лет



г.Феодосия

День 1

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
ПР	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	0,024	0	152,2	124,6	21,3	0,48
338	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	ИТОГО	440	11,58	15,24	65,58	528,2	0,1	12,8	0,024	1,1	177,1	184,2	72,5	1,48

День 2

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
ПОЛДНИК														
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8	0,69
	ИТОГО:	550	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,48	75,3	4,45

День 3

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
211	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	0,04	0,013	145,2	0,33	104,6	124,9	8,73	1,1		
131/133	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	0,07	0,01	20	0,27	26,68	69,13	22,65	0,79		
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	24,85	121	0,08	0	0	0	13	41,5	17,5	0,8		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	0,01	0	0	0,64	0,01	0	0	0		
	ИТОГО:	435	16,91	23,01	69,16	531,6	0,23	2,223	165,2	1,24	166,29	268,13	64,08	3,95		

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

взрастная категория: 7-11 лет																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
223	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	0,08	0,62	0,014	0,03	30	8,4	12,6	0,18		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	505	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04		

День 5

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
ПОЛДНИК														
ПР	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,06	40	0	240	180	28	0,2
446	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	0,09	0	118,6	1,02	36,6	85,06	22,66	1,6
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	0,17	2,06	158,6	1,02	276,6	265,06	50,66	1,8

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Врастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
ПР	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	0	1,2	0	0,7	16,9	31,6	9,2	0,4
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
	ИТОГО:	380	10,52	13,75	63,5	499,4	0,03	3,4	0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,32

День 7

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ПОЛДНИК																
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	0,03	2,29	0,03	0,37	19,22	33,08	20,48	0,37		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	0,059	0,14	0,072	0,83	185,31	132,5	16,22	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46		
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
	ИТОГО:	600	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,38	65,9	3,22		

День 8

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ПОЛДНИК															
219	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	0,062	0,26	0,097	2,96	161	229,16	23,08	0,7	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8	
	Сок фруктовый (в мелкоштучной упаковке)	200	1	0	24	96	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
	ИТОГО:	515	23,66	22,47	161,33	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,16	37,08	4,3	

День 9

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
222	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	0,1	0,58	0,086	0,51	172,62	239,74	19,98	0,94
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0	0	0	10,4	33,2	14	0,64
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,15	12,5	57,5	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	ИТОГО:	425	21,79	12,41	73,46	488,9	0,19	2,78	0,086	0,51	205,02	305,54	49,18	2,84

День 10

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б				Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПОЛДНИК																
ГР	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,06	40	0	240	180	28	0,2		
446	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	0,09	0	118,6	1,02	36,6	85,06	22,66	1,6		
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	0,17	2,06	158,6	1,02	276,6	265,06	50,66	1,8		

Б.П. ФЕДОРИ

День	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Сумма рный объем блюд
1	11,58	15,24	65,58	528,2	0,1	12,8	0,024	1,1	177,1	184,2	72,5	1,48	440
2	23,36	24,43	88,88	665,74	0,229	4,63	0,202	1,44	261,93	320,5	75,3	4,45	550
3	16,91	23,01	69,16	531,6	0,23	2,223	165,2	1,24	166,29	268,1	64,08	3,95	435
4	23,86	14,84	77,31	538,3	0,15	12,82	0,014	0,43	60	69	69,8	2,04	505
5	11,89	23,45	67,01	527	0,17	2,06	158,6	1,02	276,6	265,1	50,66	1,8	300
6	10,52	13,75	63,5	499,4	0,03	3,4	0	0,7	38,9	64,2	24,4	81,32	380
7	17,15	19,87	85,68	588,84	0,179	4,63	0,102	1,2	236,93	231,4	65,9	3,22	600
8	23,66	22,47	161,33	472	0,082	6,46	0,097	3,16	191	251,2	37,08	4,3	515
9	21,79	12,41	73,46	488,9	0,19	2,78	0,086	0,51	205,02	305,5	49,18	2,84	425
10	11,89	23,45	67,01	527	0,17	2,06	158,6	1,02	276,6	265,1	50,66	1,8	300
Итого:	172,61	192,92	818,92	5366,98	1,53	53,863	482,925	11,82	1890,37	2224	559,56	107,2	4450
Итого за 10 дней	17,261	19,292	81,892	536,698	0,153	5,3863	48,2925	1,182	189,037	222,4	55,956	10,72	445
Приложен ие №10	11,55	11,85	50,25	352,5	0,42	21	105		165	165	37,5	1,8	300

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. Могильного и В. 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 белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), –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 соевыми огурцами (№ рецептуры 37), кра –овощная из кабачков (№ рецептуры 52), 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.