

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ школы № 19

Н.Ю. Аулова

« 21 » августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

« 21 » августа 2023г.



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

№ рсч.	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	Р	Mg	Fe
ПОЛДНИК														
398	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
	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

Взростная категория: 7-14 лет														
№ рсч.	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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe		
										Ж	У						
																B	Ж
ПОЛДНИК																	
	Овощи по сезону*	50	0,7		3	4,13	46,4	0,01	3,33	0	1,35	17,7	20,3	10,35		0,66	
291	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	224	0,11	4,9	0,021	0,56	37,47	149,1	40,45		1,64	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	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	64,5	0,05	0	0	0	9	36,9	13,8		0,69	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	81	0	2,2	0	0	16	8	6		0,8	
	ИТОГО:	470	21,21	18,49	81,17	506,3	506,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6		4,43	

День 4

Неделя 1

Сезон: осенний, зимне-весенний

Возрастная 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		B1	C	A	E	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	0	16	8	6		0,8
ПР	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	0,03	0	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

Взрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	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														
214	Омлет с морковью	90	11,04	20,42	4,02	122	0,08	0,82	0,25	0,72	82,6	187,4	22,6	2,26
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,059	0,49	139,2	96	9,45	0,49
ПР	Хлеб рж.-пшеничный	20	1,36	0,24	9,28	43	0,03	0	0	0	6	24,6	9,2	0,46
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
	Йогурт	100	1,9	3,2	16,5	100	0	0	0,046	0,1	100	109	10	0,1
	ИТОГО:	420	20,17	32,18	59,63	482	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11

День 6

Неделя 2

Сезон: осенний, зимне-весенний

Взрастная категория: 7-11 лет

№ респ.	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														
398	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			Энергетич еская 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

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														
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 мелкодishунной 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

Врастная категория: 7-11 лет

№ реч.	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														
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
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	1,45	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

Врастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Присем пици, 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															
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	50	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	
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
	ИТОГО:	520	6,63	7,77	73,85	351	0,13	12,2	0	1,04	37,01	77,5	65,5	2,2	

Прием пищи, день	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Суммарный объем блюд обеда
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	21,21	18,49	81,17	506,3	0,23	10,43	0,021	1,91	90,57	247,5	84,6	4,43	470
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	20,17	32,18	59,63	482	0,15	3,13	0,355	1,31	343,8	425	57,25	4,11	420
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	6,63	7,77	73,85	351	0,13	12,2	0	1,04	37,01	77,5	65,5	2,2	520
Итого:	179,93	181,45	830,39	5120,68	1,47	73,28	0,901	12,8	1642,26	2176	601,51	110,39	4825
Итого за 10 дней	17,993	18,145	83,039	512,068	0,147	7,328	0,0901	1,28	164,226	217,6	60,151	11,039	482,5
Приложение	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.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 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), икра –овощная из кабачков 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, прошито, пронумеровано и скреплено печатью
Директор МП «Школьный комбинат»
Б.П. ФЕДОРОВ