

Директор Молитинального в реготородской в рег

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД (2 смена)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием	I	Bec	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	No
пишии	паименование олюда	блюда	Б	Ж	y	ценность (ккал)	рецептуры
		Нед	Неделя 1 День	Ib 1			
	Овощи по сезону*	09	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	72	88
	Печень, тушенная в соусе	06	12,1	9,43	4,00	148,5	261
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	Ш
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	171,7	IIP
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	780	56,69	26,03	115,42	819,98	

Прием		Bec	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	No
пишии	паименование олюда	блюда	Б	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
		Нед	Неделя 1 День 2	њ2			
	Овощи по сезону*.	09	1,64	4,91	8,72	80,28	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	102
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	06	12,6	11,57	9,15	184,5	281/
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или						
Обед	пшеничная, или пшенная, или перловая,						
	или ячневая	150	4,18	5	23,94	157,5	303
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	IIP
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	IIP
	Компот из смеси сухофруктов	200	99,0	60,0	32,01	132,8	349
	MTOFO:	780	29,34	28.8	129,15	881,58	

	_				a 1						
	NC	) 0 0 0	рецептуры			66	289		IIP	359	
	Энепретинеской	HEHHOCTE (regg)	TOTAL (NEGLI)	98.52		76,2	221	143,1	88,02	160	786,84
	ства (г)	y		8,72		7,31	15,2	28,1	15,84	39,4	114,57
	Пищевые вещества (г)	X	ЭНЬ 3	4,91	(	3,99	11,88	1,33	0,48	0000	65,77
			Неделя 1 День 3	1,64	1 22	1,2/1	7,61	4,24	0.31	10,0	23,3
	Bec	блюда	H	00	200	180	500	45	200	720	140
	Наименование блюда		Овощи по сезону*		Суп из овощей	Рагу из птицы	Хлеб пшеничный	Хлеб рж-пшеничный	Кисель из сока плодового с сахаром	MTOFO:	
Innew	пиппи					7990					-

	N	пепептуми	pertent yppi			103	234	303	TIP		380	7007	
	Энергетическая	ценность (ккал)		51,42		95	209,45	154,05	64,4	143,1	84.2	96	897,62
	ства (г)	y		5,07	1000	13,96	13,96	26,57	14	28,1	20,2	21	142,86
	Пищевые вещества (г)	×	Hb 4	3	777	17,7	12,65	4,1/	1,68	1,33	0	0,5	25,6
	Пищ	q	неделя 1 День 4	1,2	215	10.01	10,03	1,07	7,07	47,4		1,5	24,91
	Bec	Олиода	He	09	200	00	150	200	00	100	100	100	098
	Наименование блюда		Овощи по сезону*	Суп картофельный макаронными	изделиями	Котлеты или биточки рыбные	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	Хлеб ржпшеничный	Хлеб пшеничный	Сок	Фрукты по сезону	MTOTO:	
Ппием	Пищи						Дооо		. \	-	_		

Прием	Наименование блюла	Bec	Пище	Тищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	No
пиши		блюда	P	X	y	ценность (ккал)	репептуры
		He	Неделя 1 День 5	Hb 5			
	Овощи по сезону*	70	1,64	5,05	8,72	98.52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Обел	Плов	150	13,91	13,42	27.34	224	291
Hann	Хлеб ржпшеничный	45	2,64	0,48	15.84	88.02	III
	Хлеб пшеничный	09	4,24	1,33	28.1	143.7	
	Напиток лимонный	200	0,14	0.01	24.1	97.4	1201
	ИТОГО:	700	24,01	24.23	112.85	734 64	1071

Therese				The second secon			
прием	Наименование блюда	Bec	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	No
иниии	nto incompany	блюда	Р	×	y	ценность (ккал)	рецептуры
		He	Неделя 1 День 6	115 6			
	Овощи по сезону*	09	1,64	5.05	8.72	80.28	
	Суп картофельный с крупой	200	1,27	4	7.32	9/	66
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	06	14,27	13,71	13,32	234	294
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или						
Обед	пшеничная,или пшенная,или						
	перловая,или ячневая	150	2.57	4.17	75.92	154.05	303
	Хлеб ржпшеничный	30	1,62	1.68	14	64.4	COC
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28.1	143.1	TIP OIL
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122.2	348
	MTOLO:	780	25,95	30,01	127,88	874,03	
			TO SELECTION OF SE	RESIDENT MAN ACCOUNT NOT NOT A CAMPONISM CONTRACTOR			

		7	T	COMMON OF IN	rno (r)	Эпепгетическая	.0
Ппием		Pec	Пище	ищевые вещества (1)	15a (1)	Onepi ein reenan	
пиппи	Наименование олюда	блюда	· P	×	y	ценность (ккал)	рецептуры
пиппип		He	Неделя 1 День	Ib 7			
	*/MICOGO OIL MILES	09	0.84	100	4,95	55,68	
	Овощи по сезону	000	44	422	13.23	119	102
	Суп картофельный с горохом	7007	161	a g and hand	- 00	0000	100/000
	Тефтени инбине	100	11,01	10,64	12,35	169,32	156/667
	Tem Ichin peroneic	4	700	10	11 00	127.75	312
Ogon	Попо поптофентиор	150	3,00	4,8	44,07	13,161	214
Дэоо	LINDE Rapitoweribine	30	160	1 68	14	64.4	
	Хлеб ржпшеничный	30	1,04	1,00			TIL
	V TO THE PROPERTY OF THE PARTY	50	4.24	1,33	28,1	143,1	IIF
	Алео пшеничный		1		00 00	1116	247
	Компот из свежих плолов	200	0,16	7,0	20,12	114,0	276
	Monthly in Commercial	700	25 22	76.47	120.95	803.35	
	M1010:	120	CC6C-7	40,11	2000		

Наименование блюда     Блюда     Б ж     у       Неделя 1 День 8       Заронными изделиями       кая рисовая, или гречневая, или     90     14,56     16,8     2,9       или ячневая     50     4,24     1,33     28,1       или ячный     30     2,13     0,25     13,9       илиеничный     200     0,14     0,01     24,1       имонный     200     27,09     29,7     118,95			Rec	Пишев	FIE Beillec	rBa (r)	Энергетическая	No
Наименование олюда     блюда     Б     Ж     У       Овощи по сезону*     60     1,02     3     5,07       Суп с макаронными изделиями     200     1,91     4,06     10,4       Гуляш     80     14,56     16,8     2,9       Каша вязкая рисовая, или гречневая, или     150     2,57     4,17     26,57       перловая,или ячневая     50     4,24     1,33     28,1       Хлеб ржпшеничный     30     2,13     0,25     13,9       Напиток лимонный     780     27,09     29,7     118,95	nnem		200	TATITION	or or or or		1	
Неделя 1 День 8       Овощи по сезону*     60     1,02     3     5,07       Суп с макаронными изделиями     200     1,91     4,06     10,4       Гуляш     90     14,56     16,8     2,9       Каща вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная,или линеничная,или ячневая     150     2,57     4,17     26,57       Хлеб пшеничный     50     4,24     1,33     28,1       Хлеб ржпшеничный     30     2,13     0,25     13,9       Напиток лимонный     200     0,14     0,01     24,1       нагодго.     27,09     29,7     118,95	пиши	Наименование олюда	блюда	D	Ж	y	ценность (ккал)	рецептуры
Овощи по сезону**   60   1,02   3   5,07     Суп с макаронными изделиями   200   1,91   4,06   10,4     Гуляш   90   14,56   16,8   2,9     Каща вязкая рисовая, или гречневая, или пленичная,или пленичная,или пленичная,или пленичная,или ячневая   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     нагого.   780   27,09   29,7   118,95	принин		He	целя 1 Ден	B 8			
Суп с макаронными изделиями   200   1,91   4,06   10,4     Суп с макаронными изделиями   90   14,56   16,8   2,9     Гуляш   Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пленичная, или пленичная, или пленичная, или ячневая   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     нятого.   780   27,09   29,7   118,95		V. V	09	1.02	3	5,07	51,42	
Суп с макаронными изделиями     200     1,91     4,06     10,4       Гуляш     90     14,56     16,8     2,9       Каша вязкая рисовая, или гипенная, или пиеничная, или пиеничная, или пиеничная, или инерловая, или ячневая     150     2,57     4,17     26,57       Хлеб пшеничный     50     4,24     1,33     28,1       Хлеб ржпшеничный     30     2,13     0,25     13,9       Напиток лимонный     200     0,14     0,01     24,1       нагого.     780     27,09     29,7     118,95		Овощи по сезону			700	10.4	70	111
Гуляш   90   14,56   16,8   2,9     Каща вязкая рисовая, или гречневая, или пшенияная, или пшения, или перловая, или ячневая   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     итого.   780   27,09   29,7   118,95		Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,00	10,4	94:	111
Каша вязкая рисовая, или гречневая, или     пшеничная,или ишенная,или   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     нагосто.   780   27,09   29,7   118,95			06	14.56	16,8	2,9	221	260
Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшения, или пшенная, или пшенная, или пшенная, или и вчневая   150   2,57   4,17   26,57     хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     итого.   780   27,09   29,7   118,95		1 JUNIII						
пшеничная,или пшенная,или периовая,или ячневая   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     итого.   780   27,09   29,7   118,95		Каша вязкая рисовая, или гречневая, или						
перловая,или ячневая   150   2,57   4,17   26,57     Хлеб пшеничный   50   4,24   1,33   28,1     Хлеб ржпшеничный   30   2,13   0,25   13,9     Напиток лимонный   200   0,14   0,01   24,1     итого.   780   27,09   29,7   118,95	Обел	пшеничная,или пшенная,или						(
50 4,24 1,33 28,1   30 2,13 0,25 13,9   200 0,14 0,01 24,1   780 27,09 29,7 118,95		ведения ини веченен	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
30 4,24 1,53 20,1   30 2,13 0,25 13,9   200 0,14 0,01 24,1   780 27,09 29,7 118,95		Hephoban, kink a medaa		100	1 22	20.1	143.1	Ш
30     2,13     0,25     13,9       200     0,14     0,01     24,1       780     27,09     29,7     118,95		Хлеб пшеничный	20	4,74	1,33	1,07	1,671	
200     0,14     0,01     24,1       780     27,09     29,7     118,95		V na K nw nineurauhti K	30	2,13	0,25	13,9	63,28	IIP
лимонный 200 0,14 0,01 24,1 780 27,09 29,7 118,95		AJICO PAR-HILLORIA	000	0.4.4	0.01	1 10	1 7 7 0	1001
780 27,09 29,7 118,95		Напиток лимонный	200	0,14	0,01	74,1	4,16	1701
		IATOFO	780	27,09	29,7	118,95	859,65	

Прием	Наименование блюта	Bec	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	No
ПИШИ	Tanachobanto Omoda	блюда	В	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
		He	Неделя 1 День 9	нь 9			
	Овощи по сезону*	09	0,78	1,94	3,87	36,24	
	Суп картофельный с крупой	200	5,93	19,67	24,39	69	101
	Птица отварная	06	19,21	21,1	0,39	268,36	288
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,48	26,34	119,78	IIP
	Хлеб ржпшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	IIP
	Компот из смеси сухофруктов	200	99,0	60,0	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	780	38,26	48,05	127.3	857,96	

Наименование битопа	Bec	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	No
такімспование опгода	блюда	Б	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
	Нел	Неделя 1 День 10	ъ 10			
Эвощи по сезону*	09	1,02	3	5,07	98,52	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Гефтели рыбные	06	7,43	7,24	10,62	137,3	239
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
Хлеб пшеничный	09	4,03	0,48	26,34	143,7	III
Хлеб ржпшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	IIP
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО:	790	19,78	20,14	114.94	793.57	

Прошито, пронум	еровано и скреплено
печатью 4 (четыре	е) листа
Директор МУД «	и комбинат»
10° 630	Se selling

Б. Б. ФЕДОРИ

WTOLO:	Пищев	Тищевые вещества		ON FOR SEL
MIOLO.	Белки, г	Жиры, г	7глеводы, г	
Итого за 10 дней:	261,58 *	284,4	1187,56	
Среднее значение	26,2	28,4	118,8	-
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	97,2	103,0	101,3	-

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»
- образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2017. 2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех
- 3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян
- 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 соленые (№ 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)

огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с туком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ руцептуры 37), икра —овощная из весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных; помидоры или 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