

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Школа № 19

С. И. Думикова



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Школьный комбинат»



Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД (2 смена)

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Обед	Овощи по сезону*	60	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	90	12,1	9,43	4,00	148,5	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	171,7	ПП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО:		780	26,69	26,03	115,42	819,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Обед	Овощи по сезону*	60	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	90	12,6	11,57	9,15	184,5	281/
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или 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	ПП
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО:		780	29,34	28,8	129,15	881,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 3					
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52		
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99	
	Рагу из птицы	180	13,2	11,88	15,2	221	289	
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР	
	Хлеб рж-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПР	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359	
	ИТОГО:	720	23,3	22,59	114,57	786,84		
Прием								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 4					
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	.	
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103	
	Котлеты или биточки рыбные	90	10,63	12,65	13,96	209,45	234	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303	
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР	
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР	
	Сок	180	1	0	20,2	84,2	389	
	Фрукты по сезону	100	1,5	0,5	21	96		
	ИТОГО:	860	24,91	25,6	142,86	897,62		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5								
Обед	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	
	Плов	150	13,91	13,42	27,34	224	291	
	Хлеб рж.-пшеничный	45	2,64	0,48	15,84	88,02	ПР	
	Хлеб пшеничный	60	4,24	1,33	28,1	143,7	ПР	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201	
	ИТОГО:	700	24,01	24,23	112,85	734,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	Суп картофельный с крупой	200	1,27	4	7,32	76	99
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	90	14,27	13,71	13,32	234	294
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО:	780	25,95	30,01	127,88	874,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 7							
Обед	Овощи по сезону*	60	0,84	3,6	4,95	55,68	
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,23	119	102
	Тефтели рыбные	100	11,01	10,64	12,35	169,32	239/331
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,62	1,68	14	64,4	ПР
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	790	25,33	26,47	120,95	803,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 8							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	51,42	
	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,4	94	111
	Гуляш	90	14,56	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб пшеничный	50	4,24	1,33	28,1	143,1	ПР
	Хлеб рж. -пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	780	27,09	29,7	118,95	859,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
Обед	Овощи по сезону*	60	0,78	1,94	3,87	36,24	
	Суп картофельный с крупой	200	5,93	19,67	24,39	69	101
	Птица отварная	90	19,21	21,1	0,39	268,36	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб пшеничный	50	4,03	0,48	26,34	119,78	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,13	0,25	13,9	63,28	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	780	38,26	48,05	127,3	857,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	98,52	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	Тефтели рыбные	90	7,43	7,24	10,62	137,3	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	60	4,03	0,48	26,34	143,7	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,64	0,48	15,84	79,2	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	790	19,78	20,14	114,94	793,57	

Директор МУП «Школьный комбинат»

Б. П. ФЕДОРИ



ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Итого за 10 дней:	261,58	284,4	1187,56	8309,22
Среднее значение	26,2	28,4	118,8	830,9
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	97,2	103,0	101,3	101,0

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
 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), 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.