

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 15



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУП «Школьный комбинат»



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	1,4	6	8,26	92,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,66	9,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,61	28,33	137,65	944,1	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым	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:		1380	43,19	43,57	203,23	1472,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,12	8,9	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,78	14,33	12,28	292	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая,	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	35,96	35,66	147,4	991,45	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
ИТОГО:		550	23,36	24,43	88,88	665,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,32	60,09	236,28	1657,19	

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	2,4	7	8,26	59,1	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	22,91	45,59	148,03	997,95	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Горох овощной отварной/ кукуруза	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
	Хлеб рж.-пшеничный	30	1,36	0,24	9,28	66,6	ПР
	Хлеб пшеничный	25	3,8	0,45	24,85	121	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	395	16,91	23,01	69,16	531,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	39,82	68,6	217,19	1529,55		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,4	5,04	2,57	59,1	
	Суп картофельный с макаронными	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,39	17,44	16,16	266,1	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,2	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	30,48	36,18	141,13	977,9	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		505	23,86	14,84	77,31	538,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	54,34	51,02	218,44	1516,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 5							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,31	4,24	6,46	92,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Паниток 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:		960	29,93	22,18	147,24	931,55	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кеке "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
Итого за ПОЛДНИК:		300	11,89	23,45	67,01	527	
Итого за ДЕНЬ:		1260	41,82	45,63	214,25	1458,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	19,5	9,9	5,7	210	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	35,42	24,75	139,19	950,6	
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,8	ПР
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		380	10,52	13,75	63,5	499,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,94	38,5	202,69	1450	

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	1,12	0	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	270
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
Итого за обед:		940	30,63	41,43	139,69	978,32	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за полдник:		600	17,15	19,87	85,68	588,84	
Итого за день:		1540	47,78	61,3	225,37	1567,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I День 8							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
	Суп картофельный с макаронными	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая,	180	6,5	7	24,98	161,1	303
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	34,78	38,12	133,15	942,4	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сметаной	100/15	18,88	21,8	12,22	320	219
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	125,11	56	382
	Сок фруктовый (в мелкоштучной	200	1	0	24	96	ПР
ИТОГО:		515	23,66	22,47	161,33	472	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	58,44	60,59	294,48	1414,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	20	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,73	202,14	309
	Хлеб пшеничный	55	5,6	1,75	37,1	148,06	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого за обед:		925	40,44	41,86	137,93	999,6	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) с	150	17,1	11,9	27,48	285	222
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,45	0,15	12,5	57,5	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
Итого за полдник:		425	21,79	12,41	73,46	488,9	
Итого за день:		1350	62,23	54,27	211,39	1488,5	

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	7,19	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Тефтели рыбные	100	9,26	8,05	11,8	169,45	239
	Пюре картофельное	180	4,68	5,77	24,53	169,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,9	1,85	39,22	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,54	0,26	22	96,6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	26,42	28,28	151,21	945,04	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	11,89	23,45	67,01	527	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	38,31	51,73	218,22	1472,04	

Итого:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	491,19	475,21	2241,54	15025,89
Среднее значение за период в день	49,119	47,521	224,154	1502,589
Приложение № 10 к СанПиН	45,0	46,0	191,5	1360
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	109,2	103,3	117,1	110,5

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.Н. 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 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.