

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБОУ «Школа № 13

Феодосия



« »

г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «ШКОЛЬНЫЙ КОМБИНАТ»

Акционерное общество «ШКОЛЬНЫЙ КОМБИНАТ»

Б.П. Федори

202__ г.



Меню приготавливаемых блюд

(для детей-сирот)

Сезон: зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10,85	42,95	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	530	16,45	20,5	112,03	701,6	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,11	5,94	9,48	107,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	220	8,07	6,62	38,74	247,01	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1050	34,98	31,38	173,40	1100,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1580	51,43	51,88	285,43	1801,85		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	23,43	25,16	94,68	696,84
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
ОБЕД	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	220	4,74	6,2	30,53	196,9	303
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		1050	38,82	44,24	188,24	1286,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	62,25	69,40	282,92	1983,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У		
Неделя 1 День 3								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251	181	
	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	9,6	46	ПП	
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	19,95	25,29	88,9	657		
	Овощи по сезону*	100	2,08	7	14,85	101,94		
	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99	
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПП	
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПП	
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПП	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	910	24,08	46,99	168,23	1112,24		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	44,03	72,28	257,13	1769,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Залежанка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,71	277,5	223	
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376	
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2	
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	22,37	17,76	76,85	554,68		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	141,9	103	
	Котлеты или биточки рыбные	100	11,16	13,65	13,47	221,8	234	
	Пюре картофельное	180	4,09	6,41	27,26	183	312	
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	970	28,11	31,50	145,93	965,44		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480	50,48	49,26	222,78	1520,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Фрикадельки куриные в соусе	90	8,54	12,85	9,15	177,99	297/968
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	157,5	303
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	20,08	24,19	92,77	667,03
Обед							
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,9	13,12	124,5	82
ОБЕД	Плов	200	16,89	9,8	36,45	302,7	291
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Напиток 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:		1030	31,17	24,99	170,32	1012,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	51,25	49,18	263,09	1679,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У	У		
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	173	
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	70	3	5,6	23,5	156,8	ПП	
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378	
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПП	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	16,16	21,1	107,85	701,8		
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	102,9	101	
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,23	14,8	260	294	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или ячневая	200	4,31	5,63	27,76	179	303	
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,5	0,5	24	115	ПП	
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПП	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	34,46	33,07	173,79	1105,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	50,62	54,17	281,6	1806,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	24	115	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	20,84	21,38	123,8	770,84	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		960	30,66	25,07	159,59	973,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	51,5	46,45	283,39	1744,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	7,31	10,98	39,2	286	182	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210	
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР	
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,02	13,6	56	376	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			18,75	22,15	98,22	683,28		
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	14,85	101,94		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	20,94	140,7	103	
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260	
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	180	6,5	7	24,98	161,1	303	
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР	
	Хлеб пшеничный	80	3	2	48	224	ПР	
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,13	38,78	159,77	1061,14	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,88	60,93	257,99	1744,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	30,36	170,18	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,71	18,92	86,74	615,18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	300	2,36	3,25	14,53	103,2	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288
	Макаронные изделия отварные	200	8,09	6,62	38,78	224,6	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	6	2	48	224	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1030	45,8	45,91	172,65	1199,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	69,46	65	259	1814,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ ред.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
	Овощи по сезону*	60	1,02	3	8,72	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	60/50	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,2	0	13,6	56	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	600	25,09	20,7	91,11	659,08	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,95	13,12	124,5	82
ОБЕД	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	200	4,09	6,41	27,26	183	312
	Хлеб ржано-пшеничн.	50	3,50	0,5	24	115	ПР
	Хлеб пшеничный	80	3	2	48	224	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:	1030	27,40	27,53	171,29	1032,49		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1630	52,5	48,23	262,40	1691,57		

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	535,38	566,6	2656	17555,94
Среднее значение за период в день	53,54	56,66	265,6	1755,59
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,0	55,2	229,8	1632
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,1	102,6	115,6	107,6

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 соленые (№ 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 соленые (№ 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 микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.