

СОГЛАСОВАНО

Директор



«30» 12 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»



«30» 12 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

ПОЛДНИК

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	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	440	11,58	15,24	65,58	528,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	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	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
ИТОГО:		520	21,37	22,62	84,56	623,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139	211
	Горох овощной отварной/ кукуруза отварная	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
ПОЛДНИК	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,62	15	70	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Кондитерское изделие	20	1,2	6,8	12,8	72	
	ИТОГО:	395	15,73	23,24	64,43	483	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Запеканка 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
ПОЛДНИК	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	490	23,86	14,64	80,71	545,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ПОЛДНИК	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом	140	6	11,2	27	313,6	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
	ИТОГО:	380	10,52	13,55	66,9	506,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	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	
	ИТОГО:		570	17,09	18,42	100,48	633,34

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
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 упаковке)	200	1	0	24	96	ПР
	ИТОГО:	515	23,66	22,47	161,33	472	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) с м.д.ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	285	222
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,2	9,6	46	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	ИТОГО:	410	21,7	13,1	74,68	499	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Кекс "Столичный"	100	6,09	18,45	57,41	420	446
	ИТОГО:	300	11,89	23,45	67,01	527	

Генеральный директор АО «Школьный комбинат»



ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	169,3	190,2	832,7	5345
Среднее значение за период в день	16,9	19,0	83,3	534,5
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	11,6	11,9	50,3	352,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	146,6	160,5	165,7	151,6

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, 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 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 соленые (№ 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 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.