СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 13
г Феодосии

О.Л. Селевина
«01» 09 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
«01» 09 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд
на случай отключения электроэнергии
ЗАВТРАК
Возрастная категория 7-11 лет
Сезон: осенний, зимне-весенний

г.Феодосия

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	18	84	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	501	17,61	26,49	75,01	613,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/6	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,88	21	98	ПР
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	575	17	19,36	101,75	656,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	7,63	11,1	50,78	334	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	23,75	149	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	20	1,5	0,4	10,4	52	ПР
	ИТОГО:	500	13,27	17,71	100,83	616	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19,29	13,12	20,72	277,5	223
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,62	4,22	30,36	170,2	2
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	510	23,48	17,86	87,08	603,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Оладьи	180/20	14,06	13,92	86,41	527,3	401
	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:	500	19,64	17,96	124,99	741,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
	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	0,02	13,6	56	376
	ИТОГО:	558	16,1	21,54	80,6	597,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33	25,6	250,8	204
	Хлеб пшеничный	35	2,63	0,88	21	98	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	338
	ИТОГО:	565	18,73	21,65	96,97	633,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
	ИТОГО:	520	16,16	19,01	105,72	661,8	

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	17,1	11,9	27,48	288,8	222
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,36	170,18	2
	ИТОГО:	510	21,41	16,62	93,44	610,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Оладьи	180/20	14,06	13,92	86,41	527,3	401
	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:	500	19,64	17,96	124,99	741,9	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	183,46	196,16	991,38	6476,0
Среднее значение за период в день	18,35	20,1	99,14	647,6
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	19,25	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	95,3	101,8	118,4	110,2

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур 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 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 солеными огурцами (№ руцептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты 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.

В меню используется полуфабрикат промышленного производства: блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с повидлом; оладьи.
Меню на случай отключения электроэнергии используется в случае использования генераторов на школе.