



СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «Школа № 2 г. Феодосия»

« 30 » 12 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школа-комбинат»
_____ Федори
« 30 » 12 2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД (2 смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: 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	11,52	8,13	4,00	148,5	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	770	25,35	23,02	111,72	764,88	

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	6,24	38,4	12,75	441	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	3,23	4,22	20,81	134,25	303
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	770	29,47	60,49	121,84	1153,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52	
Обед	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	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
	ИТОГО:	720	22,22	22,18	113,83	759,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	71
Обед	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	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389
	Фрукты по сезону*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО:	850	24,05	23,89	137,14	863,24	

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	8,05	27,34	237	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,0	24	112	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	700	22,93	18,45	112,11	719,92	

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	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
ИТОГО:	770	25,2	28,31	124,18	847,53		

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	1,64	5,05	8,72	80,28	
	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	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	780	25,37	26,21	121,02	801,45	

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	1,64	5,05	8,72	80,28	
	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 пшенная, или перловая, или ячневая	150	2,57	4,17	26,57	154,05	303
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,0	24,1	97,4	1201
	ИТОГО:	770	25,92	31,39	111,09	827,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 9				
			Б	Ж	У		
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	5,05	8,72	80,28	
	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	40	3	1	24	112	ПП
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	770	38,06	51,73	130,31	899,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 10				
			Б	Ж	У		
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	10,58	137,3	239
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПП
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПП
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	770	18,21	20,48	111,12	751,67	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	
Итого за 10 дней:	256,78	306,15	1194,36	8711,79
Среднее значение	25,7	30,6	119,4	871,2
Приложение № 10	26,9	27,6	117,2	822,5
Содержание	95,5	110,9	101,9	105,9

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 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.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 4 (четыре) листов

Генеральный директор АО «Школьный комбинат»



П.Федори