

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосия

О.Т. Селевко 202 6 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори
202 6 г.

Меню приготавливаемых блюд
на случай отключения электроэнергии

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		
ОБЕД	Неделя 1 День 1						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Рассольник Ленинградский	250	1,76	4,95	7,9	89,7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	90	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31,46	28,09	147,98	959,34	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	58	5,39	9,6	1,02	112	210
	Горох овощной отварной/ кукуруза	60	3,25	3,73	6,01	71	131/133
	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 ЗА ПОЛДНИК:	440	11,58	15,24	65,58	528,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43,04	43,33	213,56	1487,54	

При со

1. Сани

органи:

2. Сбор

ред. М.

3. Табл

4. Метс

органи:

Примеч

—в осес

или огу

— в осе

солены

(ГОСТ

—в весе

70), сал

огурцам

В меню

или с пс

Фрукты

При при

Меню н

Для доп

кислоты

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 2						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,58	5	9,15	95	99
	Каша вязкая с мясом консервированным	200	13,56	6,41	23,3	205,16	303/830
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	25,93	20,03	140,51	822,9	
ПОЛДНИК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,15	11,94	25,58	250,8	204
	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
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
	ИТОГО:	550	17,79	18,52	105,28	656,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	43,72	38,55	245,79	1479,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 4						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Рыба припущенная	100	17,12	8,22	0,92	146	227
	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5	31,88	184,86	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	34,01	24,59	146,51	923,85	
ПОЛДНИК	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
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	490	23,86	14,64	80,71	545,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	57,87	39,23	227,22	1469,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 5						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,86	114	97
	Голубцы ленивые	75/15	11,61	6,63	10,53	163,18	287/968
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	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:	940	31,22	23,81	169,04	1013,62	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Оладьи	90/10	7,03	6,95	43,2	263,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	12,83	11,95	52,8	370,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	44,05	35,76	221,84	1384,22	

При с
1. Сан
органи
2. Сбо
ред. М
3. Таб
4. Мет
органи
Приме
— в осе
или огу
— в осе
солены
(ГОСТ
— в весе
70), сал
огурца
В меню
или с п
Фрукты
При при
Меню н
Для доп
кислоты

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 6						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Птица, тушенная в соусе	100	11,93	10,12	3,5	153	290/968
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,68	202,2	309
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31	26,85	153,19	953,09	
ПОЛДНИК	Сырники	100/10	18,88	21,8	12,22	320	219
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		310	22,96	25,34	29,8	438,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	53,96	52,19	182,99	1391,69	

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	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5	31,88	184,86	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
Компот из свежих плодов		200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	24,69	23,66	148,75	889,65	
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 ЗА ПОЛДНИК:		570	17,09	18,42	100,48	633,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	41,78	42,08	249,23	1522,99	

При с
1. Сан
органи
2. Сбо
ред. М
3. Табл
4. Мет
органи
Приме
—в осе
или огу
— в осе
солены
(ГОСТ
—в весе
70), сал
огурца

В меню
или с п
Фрукты
При при
Меню н
Для доп
кислоты

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Неделя 1 День 8						
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	117,25	103
	Каша вязкая с мясом консервированным	200	13,56	6,41	23,3	205,16	303/830
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		860	26,51	17,78	140,9	809,75	
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
	Багон	40	3	0,8	20,8	104	ПР
	ИТОГО:	380	10,52	13,35	63,7	498,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	37,03	31,13	204,6	1308,35	

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	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	23,06	26,26	0,48	298,2	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,73	202,14	309
	Хлеб пшеничный	55	4,13	1,37	33	154	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	41,3	42,63	143,38	1067,08	
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 ЗА ПОЛДНИК:	410	21,7	13,1	74,68	499	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	63	55,73	218,06	1566,08	

При сс

1. Сан

органи

2. Сбо

ред. М

3. Табл

4. Мет

органи

Приме

—в осе

или огу

— в осе

солены

(ГОСТ

—в весе

70), сал

огурцам

В меню

или с пс

Фрукты

При при

Меню н

Для доп

кислоты

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	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,59	18,79	144,25	108
	Рыба припущенная	100	17,12	8,22	0,92	146	227
	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5	31,88	184,86	303
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	34,03	26,54	155,52	979,65	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	9,6	107	ПР
	Оладьи	90/10	7,03	6,95	43,2	263,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		300	12,83	11,95	52,8	370,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,86	38,49	208,32	1350,25	

Генеральный директор АО «Школьный
комбинат»

Б.П.Федори



ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	465,2	436,75	2192,79	14530,1
Среднее значение за период в день	46,52	43,675	219,279	1453,01
Приложение № 10 к СанПиН	45,0	46,0	191,5	1360
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	103,4	94,9	114,5	106,8

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.282-26 «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 соленные (№ 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 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).

В меню используется полуфабрикат промышленного производства: мясо криеерированное; блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с повидлом; оладьи; зразы картофельные с печеню.

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Меню на случай отключения электроэнергии используется в случае использования генераторов на школе.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.