

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосия

Ольга Викторовна

« 01 » 09 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд
на случай отключения электроэнергии

ОБЕД (2 смена)

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, 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	
	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	96
	Печень, тушенная в соусе	60	7,68	5,42	2,70	99	261/968
	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	21,71	20,42	113,68	729,18	

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 крупой	200	1,27	4	7,32	76	99
	Каша вязкая с мясом отварным консервированным	180	12,21	5,77	20,98	184,65	303/830
	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:	710	20,88	16,07	107,43	654,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,64	4,91	8,72	98,52	
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Птица, тушенная в соусе	75	8,95	7,59	2,63	114,75	290/968
	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	23,49	22,41	127,66	821,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,2	3	5,07	51,42	71
	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95	103
	Рыба припущенная	50	8,56	4,11	0,46	73	227
	Каша вязкая рисовая	150	2,56	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:		810	21,97	15,35	123,64	726,79	

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	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,49	91,2	97
	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	23,36	16,77	116,85	728,12	

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
	Птица, тушенная в соусе	75	8,95	7,59	2,63	114,75	290/968
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	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	22,83	22,54	113,32	742,73	

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 из овощей	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	7,31	3,71	2,85	78,75	229
	Каша вязкая рисовая	150	2,56	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 свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	780	18,04	18,42	111,73	684,88	

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
	Каша вязкая с мясом отварным консервированным	180	12,21	5,77	20,98	184,65	303/830
	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	21,00	16,19	102,6	637,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 9							
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	75	16,54	19	0,36	235,5	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,4	168,5	309
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб рж.-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	ИТОГО:	755	35,39	49,63	130,28	867,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							
Обед	Овощи по сезону*	60	1,02	3	5,07	98,52	
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Рыба припущенная	50	8,56	4,11	0,46	73	227
	Каша вязкая рисовая	150	2,56	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
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	ИТОГО:	730	20,25	16,45	113,41	736,57	

ИТОГО:	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Итого за 10 дней:	228,92	214,25	1160,6	8711,79
Среднее значение за период в день	22,9	21,4	116,1	
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	23,1	23,7	100,5	705
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,1	90,4	115,5	123,6

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 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 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 соленных 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 микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

В меню используется полуфабрикат промышленного производства мясо консервированное

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