

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосия

О.Т. Сивкина

« 01 » 09 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Никольный комбинат»

Б.П. Федори

2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

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
	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:		740	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 горохом	200	6,24	38,4	12,75	441	102
	Котлеты, биточки, шницели с соусом	75	10,5	9,64	7,62	153,75	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:	755	27,37	58,56	120,31	1123,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед		60	1,64	4,91	8,72	98,52	
	Овощи по сезону*	200	1,27	3,99	7,31	76,2	99
	Суп из овощей	175	12,8	10,65	15,2	208	289
	Рагу из птицы	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Хлеб рж-пшеничный	200	0,31	0	39,4	160	359
	Кисель из сока плодового с сахаром	715	21,82	20,95	113,83	746,72	
ИТОГО:							

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	
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,14	7,51	7,41	122	234	
	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	
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,32	389	
	Фрукты по сезону*	100	1,5	0,5	21	96		
	ИТОГО:	810	19,56	18,75	130,59	775,79		

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	
	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		
Обед	Неделя 1 День 6						
	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	60	9,52	9,14	8,9	156	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:		740	20,45	23,74	119,76	769,53	

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	75	6,2	6	8,8	114,4	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:		755	20,56	21,57	117,47	746,53	

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	50	7,27	8,4	1,45	110,5	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:	730	18,63	22,99	109,64	717,23	

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		
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82	
	Тефтели рыбные	75	6,2	6	8,8	114,4	239	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312	
	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:	755	16,98	19,24	109,34	728,77		

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Г/глеводы, г	
Итого за 10 дней:	225,4	274,3	1177,01	8711,79
Среднее значение за период в день	22,5	27,4	117,7	871,2
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	97,6	115,7	117,1	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 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 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).

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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