

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Школа № 13

г. Феодосия



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори
2026 г.

Меню приготавливаемых блюд
на случай отключения электроэнергии

ОБЕД

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 1					
			Б	Ж	У			
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94		
	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261/968	
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309	
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	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	31,72	28,23	152,06	978,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Неделя 1 День 2					
			Б	Ж	У			
Обед	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 отварным 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		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,25	1,75	42	196	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,8	0,4	19,2	92	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	359
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	840	22,31	45,02	155,6	1042,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Обед	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Обед	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:		1030	31,22	23,81	169,04	1013,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 6							
Обед	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	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	30,99	26,85	153,19	953,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 8							
Обед	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 отварным 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	1201
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	860	26,51	17,78	140,9	809,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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	41,295	42,63	143,38	1067,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 10							
Обед	Овощи по сезону*	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	1,72	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	26,51	155,52	979,65	

ИТОГО:	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Итого за 10 дней:	302,71	279,1	1505,5	9480,67
Среднее значение за период в день	30,3	27,9	150,5	948,1
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	112,3	100,9	128,4	115,3

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.

В меню используется полуфабрикат промышленного производства: мясо консервированное; голубцы ленивые; зразы с печеню.

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

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