СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ Школа № 13 г Феодосии
_____ О.П. Семенчко
«01» 09 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»
_____ Б.П. Федори
«01» 09 2026 г.

Меню приготавливаемых блюд
на случай отключения электроэнергии
ЗАВТРАК, ОБЕД
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		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,78	19,2	2,04	224	210
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	18	84	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,1	0,3	14,4	69	ПР
	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15	60	376
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		531	17,61	26,49	75,01	613,28	
ОБЕД	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1471	49,07	54,58	222,99	1572,62	

При
1. С
общ
2. С
Мог
3. Т
4. М

При
—в с
огур
— в
реце
сала

—в в
из св
руце
Фрук
В ме
пови
При
Менк
Для д

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,25	30	140	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 ЗА ЗАВТРАК:		560	20,55	21,16	120,2	752,84	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,58	5	9,15	95	102
	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	46,48	41,19	260,71	1575,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10,85	42,95	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	30	140	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	13,89	18,31	110,35	664	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2,08	7	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	45,64	155,6	1042,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	36,2	63,95	265,95	1706,19	

Пр
1. С
общ
2. С
Мо
3. Т
4. М

При
—в с
огур
— в
реце
сала

—в в
из св
руце
Фру
В ме
пови
При
Мен
Для д

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	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
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	31,34	170,18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	22,37	17,76	76,85	554,68	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	56,38	42,35	223,36	1478,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Оладьи	180/20	14,06	13,92	86,41	527,3	401
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,64	17,96	124,99	741,9	
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:		940	31,22	23,81	169,04	1013,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	50,86	41,77	294,03	1755,52	

Пр
1. С
обш
2. С
Мо
3. Т
4. М

При
—в с
огур
— в
реце
сала

—в в
из се
руце
Фру
В ме
пови
При
Мен
Для

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
	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	0,02	13,6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		558	16,1	21,54	80,6	597,28	
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	0,35	0,07	29,85	122,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31	26,85	153,19	953,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	47,1	48,39	233,79	1550,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11,8	14,6	34,5	319,3	204
	Хлеб пшеничный	40	3	1	24	112	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	24	115	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	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		630	20,84	21,38	123,8	770,84	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	45,53	45,04	272,55	1660,49	

Пр
1. (
обı
2. (
Мо
3. Т
4. М

При
—в
огу
— в
рец
сала

—в в
из с
руц
Фру
В ме
пови
При
Мен
Для

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8,64	11,06	44,32	312	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5,6	21,5	156,8	ПР
	Чай с молоком	150/50/10	1,52	1,35	15,9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1	24	112	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	16,16	19,01	105,72	661,8	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	42,67	36,79	246,62	1471,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20,5	14,3	32,98	342	222
	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,61	4,22	30,36	170,18	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23,71	18,92	86,74	615,18	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	65,005	62	230	1682,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Оладьи	180/20	14,06	13,92	86,41	527,3	401
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		500	19,64	17,96	124,99	741,9	
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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	53,67	44,5	280,51	1721,55	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	492,965	480,11	2530,63	16174,82
Среднее значение за период в день	49,2965	48,011	253,063	1617,482
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.4282-26	49,5	50,6	210,7	1496
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,6	94,9	120,1	108,1

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред 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 34220-2), 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) из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ руцептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

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

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

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.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 6 листов

Генеральный директор АО «Школьный комбинат» Ф.П.Федори