

Согласовано

Директор

МОУ МБОУ "Лицей"

Симферопольского района

Иончарова Н.Г.

2025г



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Сбалансированное

питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

2025г.



Основное (организованное) меню обедов для одноразового питания учащихся льготных категорий 5 - 11 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне - зимний; Возрастная категория 12-18 лет общеобразовательных школ Симферопольского района



Прием пищи, наименование блюда		Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
				Б	Ж	У		
Обед								
1 день								
16	Салат из соленых огурцов с луком		100	0,80	6,00	2,60	68,00	4,11
119	Суп картофельный с рыбой		250	11,80	3,90	10,80	125,50	8,68
271	Котлеты домашние		100	12,15	23,22	9,15	293,48	0,22
302	Макароны отварные с овощами		180	7,83	10,80	32,67	259,20	15,30
357	Напиток из шиповника		200	0,24	0,11	31,37	149,80	48,80
338	Фрукты свежие		170	0,68	0,68	16,66	79,90	17,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
ИТОГО		800	1090	40,06	45,60	144,24	1173,88	94,11
2 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
			100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65
52	Салат из свеклы отварной		250	4,00	4,93	9,23	97,25	6,13
117	Суп из овощей с фасолью		250	25,83	30,83	46,17	565,0	18,33
440	Плов из птицы		200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00
459	Чай с лимоном		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	800	895	38,44	42,83	116,13	1002,95	32,11
ИТОГО								
3 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
			100	1,20	5,20	9,50	90,00	26,00
53	Салат "Витаминный"		250	2,78	3,53	9,80	82,00	5,50
114	Суп картофельный с крупой (рис)		125	13,30	17,60	35,24	386,25	1,15
260	Гуляш		180	3,68	5,76	24,53	164,70	21,79
312	Пюре картофельное		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
389	Сок фруктовый		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	800	945	28,11	32,98	155,05	1063,35	74,44
ИТОГО								
4 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
			100	1,10	0,20	3,80	22,00	17,50
70	Овощи натуральные по сезону		250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
82	Борщ с капустой и картофелем		250	25,73	15,18	43,96	415,85	0,48
392	Пельмени отварные		15	0,36	2,25	0,49	23,63	0,03
433	Сметана 15 %		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73
349	Компот из смеси сухофруктов		175	2,63	0,88	36,75	168,00	17,50
338	Фрукты свежие		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	800	1080	38,84	24,41	168,94	1064,03	46,91
ИТОГО								
5 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У		
			100	2,20	6,20	8,80	100,00	10,00
86	Салат "Бурячок"		250	5,60	0,25	1,33	18,50	0,80
118/109	Суп с клецками		135	19,80	7,92	8,28	133,20	3,96
310	Шницель рыбный натуральный		180	3,07	5,00	31,89	184,86	0,00
303	Каша рисовая		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
461	Чай каркаде		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	800	955	37,23	20,28	105,28	690,56	14,86
ИТОГО								

6 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
21	Салат из моркови		100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00
96	Рассольник ленинградский		250	2,02	5,09	11,98	107,25	8,38
297	Фрикадельки из кур		100/5	13,10	19,55	7,73	259,64	0,97
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе		180	3,92	15,11	27,19	259,20	23,96
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	925	27,39	46,64	134,09	1070,49	56,31

7 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
88	Винегрет овощной		100	1,40	10,10	6,60	123,00	15,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	2,43	5,95	7,90	95,00	5,58
395	Вареники с картофелем		225	24,11	6,18	44,32	329,59	0,00
433	Сметана 15 %		15	0,36	2,25	0,49	23,63	0,03
486	Компот из свежих плодов и ягод		200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,60
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00
	ИТОГО	800	885	35,29	25,54	113,38	825,12	21,21

8 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
45	Салат из белокочанной капусты		100	1,77	5,00	8,46	85,70	17,10
119	Суп картофельный с рыбой		250	11,80	3,90	10,80	125,50	8,68
341	Котлеты "Пермские"		100	5,59	10,68	4,21	135,00	0,00
211	Каша гречневая с овощами		180	4,11	3,69	40,71	212,57	0,49
338	Фрукты свежие		170	2,55	0,85	35,70	163,20	17,00
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00	0,10
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	1090	32,38	25,02	154,87	975,97	43,36

9 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
150	Икра кабачковая (промышленного производства)		100	1,90	8,90	7,70	118,00	7
82	Борщ с капустой и картофелем		250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
403/513	Тефтели (2 вариант)		100/40	22,68	20,72	6,16	302,40	0,00
203	Макаронные изделия отварные с м/с		180/5	6,73	7,14	37,56	241,38	0,00
389	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	35,00	142,40	20,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,00	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	965	40,27	42,13	138,35	1105,93	37,68

10 день								
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С(мг)
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)	
21	Салат из моркови		100	1,20	6,00	11,20	104,00	3,00
102	Суп картофельный с горохом		250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
367	Жаркое по-домашнему		250	28,17	26,83	22,33	443,33	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,73
581(пр)	Кондитерские изделия		45	11,66	6,62	33,75	164,70	
573(пр)	Хлеб пшеничный		55	4,18	0,44	27,06	128,70	0,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		35	2,38	0,46	13,93	69,30	0,00
	ИТОГО	800	935	53,73	45,70	156,82	1191,08	10,80

Факт	977	37,18	35,11	138,72	1016,34	43,18
Норма	800	28,80	29,44	122,56	870,40	22,40
% выполнения	122	129	119	113	117	193