

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СШ №3 им. Я.И. Чапичева»

*Л.В. Заболотная* Л.В. Заболотная

Приказ № 6 от 12.01.2026г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ЕДИНОГО  
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-10 классы льготные категории)  
НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Я.И. ЧАПИЧЕВА»  
в 2025-2026 учебном году**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее цикличное меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для обучающихся возрастная категория от 12 лет и старше (5-10 классов льготных категорий) на период две недели в виде горячего завтрака в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева» разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020г.№32пп.8.1.2. и 8.1.7. и Приложения №8.

В процессе работы использовался материал сборника «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛипринт, 2011. -544 с. и

ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

В школе предусмотрено 2-х разовое горячее питание.

В основу разработки цикличного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции, (минимальные) в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений», нормы питания в общеобразовательных учреждениях, организациях даны в г, мл, брутто и нетто на 1 ребенка двух возрастных категорий.

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в учреждениях представлен в Приложении 7 таблица 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 11) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. Распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи в зависимости от их времени пребывания в МОУ производится согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение 10 Таблица 3).

Пищевая ценность указана без учета потерь пищевых веществ при термической кулинарной обработке пищевых продуктов на основании продуктивного состава блюд, представленных в меню. Также при возможности компьютерного учета данных потерь в расчетах, пищевая ценность определяется с учетом термической кулинарной обработки. Используется йодированная поваренная соль.

В меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей школьного возраста.

Химический состав рассчитан на основании данных сборника «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурикина и академика РАМИ, проф. В.А. Тутельяна.

Столовая МОУ города Джанкоя «СШ№3им.Я.И.Чапичева» оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, мясо – рыбный, мучной, для обработки яиц, склад сыпучих продуктов, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала рассчитана в муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №3 имени Героя Советского Союза Я.И. Чапичева» на 100 посадочных мест.

Обеденный зал оборудован мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

Пищеблок оснащен: горячий цех - 2 электроплиты, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирачная машина, холодный цех – 2 электромясорубки, 5 холодильников, 1 ларь, производственные столы. Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая.

Питьевой режим - бутилированная емкость с одноразовыми стаканчиками, имеются 3 фонтанчика.

Перед входом в столовую имеется 4 раковины для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды и в зале столовой находятся 5 раковин для мытья рук.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, 5 односекционных ванн, 2 ванны для мытья кастрюль. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работников кухни.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя МОУ «СШ№3им.Я.И.Чапичева».

Неделя: первая  
Сезон: с учетом сезонности  
Возрастная категория:от 12 лет и старше

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/19/5	2,41	3,81	27,66	154,56	0,05	0,10	0,04	0,70	0,08	0,02	0,00	0,04	0,46	10,76	11,23	27,86	0,80	0,23	152,34	63,96	0,00	0,00	0,00	2	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ С М/С И САХАРОМ	250/10/10	6,23	10,44	43,48	293,62	0,06	0,65	0,06	0,39	0,15	0,15	0,00	0,07	0,60	136,31	32,30	143,90	0,47	1,07	68,80	223,38	11,79	0,02	0,01	182	2011
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,28	240,00	28,00	190,00	0,00	0,00	100,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386.	2011
СОЛЬ НА ВСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	525	14,24	19,25	80,16	561,20	0,17	2,15	0,15	1,09	0,23	0,51	0,00	0,11	1,34	391,38	71,79	362,64	1,30	1,30	321,64	579,46	11,79	0,06	0,01		
Всего за день:		14,24	19,25	80,16	561,20	0,17	2,15	0,15	1,09	0,23	0,51	0,00	0,11	1,34	391,38	71,79	362,64	1,30	1,30	321,64	579,46	11,79	0,06	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50/54	15,44	17,05	8,06	247,42	0,05	1,08	0,01	2,41	0,00	0,09	2,11	0,34	3,17	13,04	18,46	133,60	1,97	2,80	54,48	321,05	6,57	0,00	0,00	495\1	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	3,61	35,95	199,06	0,07	0,00	0,02	1,19	0,06	0,02	0,00	0,08	0,51	13,49	8,37	41,75	0,96	0,38	2,68	65,48	0,79	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	10,62	3,82	3,71	0,37	0,00	2,32	13,22	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3,13	0,25	20,57	97,10	0,07	0,00	0,00	0,80	0,00	0,02	0,00	0,05	0,63	9,43	13,53	34,44	0,82	0,30	207,46	52,89	0,00	0,01	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	496	24,31	20,91	71,56	571,87	0,19	1,10	0,03	4,40	0,06	0,14	2,11	0,47	4,34	50,89	44,44	214,38	4,15	3,48	267,44	452,76	7,36	0,02	0,01		
Всего за день:		24,31	20,91	71,56	571,87	0,19	1,10	0,03	4,40	0,06	0,14	2,11	0,47	4,34	50,89	44,44	214,38	4,15	3,48	267,44	452,76	7,36	0,02	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	97	15,15	10,66	8,49	206,24	0,10	0,94	0,01	4,42	0,10	0,09	0,02	0,11	1,42	41,15	50,28	214,25	1,63	1,15	103,21	428,69	126,56	0,01	0,00	235	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	5,78	25,35	169,03	0,14	12,26	0,04	0,29	0,10	0,12	0,00	0,45	1,60	43,90	34,53	100,48	1,40	0,67	22,22	902,66	10,13	0,04	0,00	312	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,07	0,18	12,60	7,20	12,60	2,52	0,07	10,80	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,60	0,13	10,54	49,73	0,03	0,00	0,00	0,41	0,00	0,01	0,00	0,03	0,32	4,83	6,93	17,64	0,42	0,16	106,26	27,09	0,00	0,00	0,00	к\к	2026	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026	
Итого за прием пищи:	479	21,44	16,75	62,56	502,40	0,29	16,80	0,05	5,12	0,20	0,24	0,02	0,66	3,52	106,79	99,20	345,85	6,00	2,05	242,99	<sup>1</sup> 574,5 <sub>6</sub>	138,49	0,05	0,00			
Всего за день:		21,44	16,75	62,56	502,40	0,29	16,80	0,05	5,12	0,20	0,24	0,02	0,66	3,52	106,79	99,20	345,85	6,00	2,05	242,99	<sup>1</sup> 574,5 <sub>6</sub>	138,49	0,05	0,00			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	105	17,64	12,93	13,88	259,53	0,19	11,06	4,97	3,54	0,27	1,28	47,33	0,50	5,89	47,55	19,56	254,02	4,90	4,39	110,68	317,68	10,14	0,01	0,01	488/3	2022
КАША ВЯЗКАЯ    ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,39	5,90	24,28	171,59	0,14	0,00	0,03	3,05	0,10	0,08	0,00	0,17	1,46	14,83	79,92	118,18	2,76	0,91	3,02	167,44	1,44	0,01	0,00	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	111,42	27,49	95,58	0,87	0,68	51,71	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,06	0,17	13,55	63,94	0,04	0,00	0,00	0,53	0,00	0,01	0,00	0,04	0,42	6,21	8,91	22,68	0,54	0,20	136,62	34,83	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	513	28,84	22,01	76,12	636,06	0,40	11,58	5,02	7,12	0,37	1,48	47,33	0,71	7,91	184,32	136,14	491,34	9,10	6,18	302,53	727,36	20,58	0,02	0,01		
Всего за день:		28,84	22,01	76,12	636,06	0,40	11,58	5,02	7,12	0,37	1,48	47,33	0,71	7,91	184,32	136,14	491,34	9,10	6,18	302,53	727,36	20,58	0,02	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	80/30	11,34	16,92	13,03	253,10	0,05	1,34	0,02	3,93	0,00	0,07	1,32	0,24	2,18	22,69	18,16	108,62	1,64	2,04	91,17	256,05	5,37	0,01	0,00	278	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	0,15	12,47	0,04	0,29	0,10	0,13	0,00	0,46	1,62	44,13	35,06	101,81	1,42	0,68	22,35	917,14	10,26	0,04	0,00	312	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТЫ)	200	0,01	0,00	29,30	117,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,06	2,02	5,54	0,00	0,00	2,66	2,57	0,00	0,00	0,00	354	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	51	3,89	0,32	25,59	120,78	0,08	0,00	0,00	1,00	0,00	0,03	0,00	0,07	0,79	11,73	16,83	42,84	1,02	0,38	258,06	65,79	0,00	0,01	0,00	к\к	2026	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026	
Итого за прием пищи:	542	19,08	23,03	93,67	661,99	0,28	13,81	0,06	5,22	0,10	0,23	1,32	0,77	4,59	94,92	72,33	259,69	4,11	3,10	374,74	<sup>1</sup> 241,6 <sub>7</sub>	15,63	0,06	0,00			
Всего за день:		19,08	23,03	93,67	661,99	0,28	13,81	0,06	5,22	0,10	0,23	1,32	0,77	4,59	94,92	72,33	259,69	4,11	3,10	374,74	<sup>1</sup> 241,6 <sub>7</sub>	15,63	0,06	0,00			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ , ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	30/15/40	10,74	12,70	15,39	219,61	0,07	0,11	0,16	1,54	0,96	0,19	0,43	0,11	0,56	158,80	18,99	162,59	1,56	1,20	327,25	108,65	8,00	0,03	0,01	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	250/8	7,45	9,03	39,75	269,62	0,07	0,65	0,06	1,17	0,12	0,15	0,00	0,07	0,47	140,05	21,13	120,90	0,46	0,74	65,14	234,65	11,25	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	13,29	4,58	5,10	0,43	0,01	3,17	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	158	0,63	0,63	15,48	74,26	0,05	15,80	0,01	1,00	0,00	0,03	0,00	0,13	0,47	25,28	12,64	17,38	3,48	0,24	41,08	439,24	3,16	0,02	0,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	724	18,98	22,37	85,54	625,05	0,19	17,70	0,23	3,71	1,08	0,38	0,43	0,31	1,54	341,73	57,60	306,85	5,96	2,19	437,14	807,53	22,41	0,06	0,01		
Всего за день:		18,98	22,37	85,54	625,05	0,19	17,70	0,23	3,71	1,08	0,38	0,43	0,31	1,54	341,73	57,60	306,85	5,96	2,19	437,14	807,53	22,41	0,06	0,01		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,96	5,46	52,67	0,01	8,64	0,12	1,33	0,00	0,02	0,00	0,07	0,33	23,49	8,92	16,23	0,48	0,21	7,50	99,69	1,72	0,01	0,00	45	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/35	12,98	2,90	10,44	136,29	0,07	1,02	0,04	0,65	0,18	0,09	0,04	0,12	0,94	42,04	37,90	164,31	1,05	1,11	112,37	359,73	102,01	0,01	0,00	264	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,84	5,79	25,75	170,93	0,15	12,47	0,04	0,29	0,10	0,13	0,00	0,46	1,62	44,13	35,06	101,81	1,42	0,68	22,35	917,14	10,26	0,04	0,00	312	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00	к\к	2026	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026	
Итого за прием пищи:	606	21,01	12,04	76,90	516,94	0,30	26,13	0,20	2,86	0,28	0,28	0,04	0,77	3,55	134,87	100,04	322,43	6,38	2,30	306,52	1 655,38	115,99	0,06	0,00			
Всего за день:		21,01	12,04	76,90	516,94	0,30	26,13	0,20	2,86	0,28	0,28	0,04	0,77	3,55	134,87	100,04	322,43	6,38	2,30	306,52	1 655,38	115,99	0,06	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	17,25	19,16	15,54	303,32	0,08	0,59	0,07	0,67	0,09	0,11	0,45	0,45	5,74	21,98	27,29	156,90	2,15	1,84	210,77	218,94	4,91	0,00	0,00	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,28	4,61	18,01	133,24	0,06	38,47	0,12	0,35	0,09	0,09	0,00	0,34	1,36	95,47	34,59	69,05	2,10	0,98	29,23	452,48	7,10	0,02	0,00	139	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,18	0,01	14,96	61,81	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,05	13,73	4,98	5,84	0,50	0,01	3,25	27,35	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,90	0,24	19,07	89,99	0,06	0,00	0,00	0,74	0,00	0,02	0,00	0,05	0,59	8,74	12,54	31,92	0,76	0,28	192,28	49,02	0,00	0,01	0,00	к\к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	0,00	0,06	0,23	6,30	6,65	30,45	1,40	0,42	184,45	47,60	1,96	0,00	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	559	26,93	24,33	82,42	659,75	0,26	40,20	0,19	2,53	0,18	0,26	0,45	0,90	7,97	150,53	86,31	295,04	6,94	3,53	620,48	795,51	13,97	0,03	0,00		
Всего за день:		26,93	24,33	82,42	659,75	0,26	40,20	0,19	2,53	0,18	0,26	0,45	0,90	7,97	150,53	86,31	295,04	6,94	3,53	620,48	795,51	13,97	0,03	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																										
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90/30	13,75	14,10	10,09	225,38	0,05	0,28	0,04	0,80	0,05	0,09	1,73	0,28	2,75	17,03	18,42	119,33	1,81	2,34	128,82	262,92	5,66	0,00	0,00	281.	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК"	180	5,07	5,07	29,72	184,64	0,10	0,00	0,03	0,14	0,10	0,04	0,00	0,00	0,50	23,34	25,60	106,68	1,79	0,01	9,39	104,89	0,00	0,00	0,03	303	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,83	0,00	0,00	0,00	2,03	1,21	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	0,00	0,03	0,31	4,60	6,60	16,80	0,40	0,15	101,20	25,80	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1,59	0,21	10,17	48,95	0,04	0,00	0,00	0,53	0,00	0,02	0,00	0,04	0,16	4,32	4,56	20,88	0,96	0,29	126,48	32,64	1,34	0,00	0,00	к\к	2026
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	545	21,94	19,50	79,38	583,74	0,22	0,28	0,07	1,86	0,15	0,16	1,73	0,35	3,72	62,18	57,27	264,57	4,99	2,79	368,42	427,58	7,00	0,00	0,03		
Всего за день:		21,94	19,50	79,38	583,74	0,22	0,28	0,07	1,86	0,15	0,16	1,73	0,35	3,72	62,18	57,27	264,57	4,99	2,79	368,42	427,58	7,00	0,00	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	110/35	17,12	11,75	49,33	376,92	0,06	0,24	0,07	0,41	0,17	0,20	0,02	0,02	0,61	138,73	28,00	193,43	1,39	0,45	80,21	268,40	1,31	0,03	0,02	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	13,45	55,53	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	12,18	4,32	4,96	0,43	0,01	2,89	23,63	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,59	0,21	17,06	80,52	0,05	0,00	0,00	0,67	0,00	0,02	0,00	0,04	0,52	7,82	11,22	28,56	0,68	0,25	172,04	43,86	0,00	0,01	0,00	к\к	2026
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,31	0,26	0,88	0,03	0,00	0,50	0,12	0,00	0,00	0,00	к\к	2026
Итого за прием пищи:	460	20,27	12,37	89,64	559,97	0,14	11,27	0,08	1,71	0,17	0,25	0,02	0,14	1,47	179,04	51,80	238,83	4,73	0,86	281,64	614,01	3,31	0,05	0,02		
Всего за день:		20,27	12,37	89,64	559,97	0,14	11,27	0,08	1,71	0,17	0,25	0,02	0,14	1,47	179,04	51,80	238,83	4,73	0,86	281,64	614,01	3,31	0,05	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	217,04	192,56	797,95	5 878,97	2,44	141,02	6,08	35,62	2,82	3,93	53,45	5,19	39,95	1 696,65	776,92	3 101,62	53,66	27,78	3 523,54	8 875,82	356,53	0,41	0,09
Среднее значение за период	21,70	19,26	79,80	587,90	0,24	14,10	0,61	3,56	0,28	0,39	5,35	0,52	4,00	169,67	77,69	310,16	5,37	2,78	352,35	887,58	35,65	0,04	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.8	29.5	55.7																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 КЛАСС ЗАВТРАК	545

Примечание: Меню составлено с учетом сезонности (межсезонное).

*Салат из капусты (овощи урожая прошлого года) после 1 марта только по рецептуре с тепловой обработкой или заменен на капусту тушеную, овощи по сезону, икру консервированную промышленного производства, икру собственного приготовления и т.д.*

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню.

Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Молочно - кислые продукты могут быть заменены и использованы в ассортименте по дням циклического меню.

Кондитерские изделия, соки, хлебо-булочные изделия (выпечка) могут заменены и использоваться в ассортименте по дням циклического меню.

Все внесенные изменения по замене ассортимента приготавливаемых блюд оформляются составлением новых технологических карт с занесением присвоенных номеров в картотеку блюд.

Все изменения вносимые в технологические карты, а также на новые блюда оформляются дополнительно технико-технологическими картами.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся и воспитанников общеобразовательных школьных и дошкольных учреждений.

Основание: СанПиН 2.3/2.4.23590-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2014.-544с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2014.-544с.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – Москва.:ДеЛи принт, 2002.-236с.;
5. 2022г СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с.Москва
6. 2020г. СБОРНИК РЕЦЕПТУР блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций. 162с. Под редакцией ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора И.И. Новикова  
2.4. Гигиена детей и подростков. НОВОСИБИРСК СБОРНИК 2020 г.  
Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
2.4. Гигиена детей и подростков
7. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
8. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с
7. Сеть интернет.

Используемое сырье для данного меню: 1.Мясо - говядина мякоть. 1 К охлажденное, или С/М.

2.Птица – мясо цыплят-бройлеров (бедро) 1К - филе охлажденное.

3.Рыба - филе минтая замороженное.

4.Молоко МДЖ 2,5 %.

5. Сметана МДЖ 15%

6. Творог МДЖ 9%

7. Масло сливочное МДЖ 72.5%

8. Йогурт МДЖ 2,5%

9. Кефир МДЖ 2.5 %

10. Ряженка МДЖ 2.5 %

11. Масло растительное (подсолнечника) рафинированное

12. В случае использования других характеристик сырья предусмотрен перерасчет по фактическим показателям и качеству сырья.