



Директор МБОУ «Серебрянская школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества В. Тошмотова»
С.А. Кокоркина

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества В. Тошмотова»
Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся 5-11 классов)

5-11 кл.

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	70	1,19	4,30	5,61	59,51	12
	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	10,56	11,41	47,35	333,68	378
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	105	20,71	27,78	17,49	403,20	181
	Сок(яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого за завтрак:		650	39,49	44,37	142,04	1077,95	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Птица тушеная с вметанном томатном соусе(филе)	120	14,91	4,05	4,21	113,25	290
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	29,89	16,71	130,23	799,77	
Итого за день:		1622	69,38	61,08	272,27	1877,72	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная	250	9,25	11,75	45,00	322,50	128
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	143
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10	п/п
Итого за завтрак:		750	27,84	31,20	137,91	902,57	

Приемы пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Суп крестьянский с крупой(рис)	250	1,47	4,92	6,10	75,00	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Котлета Московская (говядина)	105	14,60	20,07	15,02	298,20	183
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1107	33,47	40,75	147,19	1088,67	
Итого за день:		1857	61,31	71,95	285,10	1991,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	35,52	24,18	36,75	506,00	223
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,50	156
	Кофейный напиток	200	6,09	5,42	10,08	113,33	965
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		715	52,35	36,76	88,27	921,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	5,26	16,31	134,75	206
	Каша рисовая рассыпчатая	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Биточки рыбные	105	12,19	14,75	14,04	236,72	161
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		957	34,68	30,84	166,45	1082,06	
Итого за день:		1672	87,03	67,60	254,72	2003,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Котлета куриная	100	19,20	4,26	13,46	168,53	54-5м
	Сок (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		825	34,72	15,42	135,99	780,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	Винегрет овощной	100	1,19	4,30	5,61	59,51	12
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Тефтели мясо-крупяные (говядина)	80/40	10,74	11,12	10,17	183,27	188
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	26,55	27,88	128,10	869,30	
Итого за день:		1767	61,27	43,30	264,09	1649,64	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 10							
Завтрак							
	Оладьи с изюмом	175	12,53	11,08	75,47	452,08	402
	Соус сметанный	50	0,70	2,50	2,93	37,00	222
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		710	25,95	21,91	134,58	869,01	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Суп с фасолью	250	5,11	5,33	16,13	133,25	206
	Артек(пшенич ная)	180/10	7,77	9,47	47,64	306,37	378
	Гуляш (говядина)	120	19,05	21,34	1,69	274,80	178
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		972	41,17	37,50	153,92	1118,64	
Итого за день:		1682	67,12	59,41	288,50	1987,65	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Рыба запеченная с овощами	100	19,62	14,17	4,32	222,85	160
	Каша рисовая рассыпчатая	180/10	10,56	11,41	47,35	333,68	378
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Кондитерское изделие	30	0,84	0,99	23,19	106,20	п/п
Итого за завтрак:		705	38,22	27,85	140,06	922,29	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50	82
	Жаркое по - домашнему	280	31,62	31,82	32,61	543,20	174
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого		1102	43,87	40,09	137,01	1083,92	
Итого за день:		1807	82,09	67,94	277,07	2006,21	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак							
	Оладьи с изюмом	175	12,53	11,08	75,47	452,08	402
	Молоко сгущенное	50	0,70	2,50	2,93	37,00	222
	Кисломолочн ый продукт (ряженка)	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
	Хлеб пшеничный	55	5,53	0,70	33,81	163,66	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	
Итого за завтрак:		745	36,31	20,12	134,87	828,46	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Обед							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Уха ростовская	250	7,80	3,70	12,45	114,12	54-32с
	Котлета куриная	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172
	Картофельное пюре	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Сок (яблочный)	200	0,88	0,06	32,74	154,00	246
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		942	35,39	18,35	135,64	876,14	
Итого за день:		1687	71,70	38,47	270,51	1704,60	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная	250	7,50	10,55	39,00	280,00	125
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	143
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		720	23,84	27,06	109,59	734,97	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Обед							
	Овощи по сезону	100	1,10	0,20	3,80	22,00	54
	Суп гороховый	250	2,25	5,35	13,32	110,37	54-18с
	Голубцы ленивые	140	11,76	10,64	8,96	179,76	54-3м
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	222
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		832	24,07	18,95	114,40	726,55	
Итого за день:		1552	47,91	46,01	223,99	1461,52	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	1,90	12,00	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6,79	9,48	32,44	242,25	128
	Гуляш (говядина)	120	20,30	19,70	4,80	278,40	54-2м
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Пирожок печеный	80	4,00	2,80	48,00	232,00	п/п
Итого за завтрак:		775	37,95	32,98	153,73	1024,21	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	250	2,02	5,10	12,00	105,00	72
	Плов из птицы (филе)	180	3,67	4,89	24,52	163,80	210
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		942	35,85	29,92	136,57	968,86	
Итого за день:		1717	73,80	62,90	290,30	1993,07	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
	Овощи натуральные свежие	70	2,10	3,62	4,41	58,52	10
	Плов из птицы (филе)	200	20,73	7,26	33,45	282,50	291
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		715	32,26	12,56	143,05	776,18	

Приём	Наименован	Вес	Пищевые вещества	Энергет	№
-------	------------	-----	------------------	---------	---

пищи	ие блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ическая ценност ь	рецепту ры
Неделя 2							
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,95	3,06	18,46	115,18	101
	Запеканка из творога	220	39,07	26,60	40,43	556,60	223
	Молоко сгущенное	40	2,80	3,16	3,80	54,00	156
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,59	118,00	266
	Йогурт порционный	125	6,24	3,99	4,99	108,33	535
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	п/п
Итого		947	63,02	41,51	139,83	1212,33	
Итого за день:		1662	95,28	54,07	282,88	1988,51	

Меню разработано в соответствии с сборников рецептур:

1. «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015 г.
2. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2015 г.
3. «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б. Никитюка. –М.: ТД ДеЛи, 2022. – 245 с.
4. «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7-18 лет) Пособие Новосибирск 2022 г. Разработан ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А.Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю.Ерофеев, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетин, И.У.Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет»(Л.Н.Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н Герасименко, Е.В.Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области ,(а.с.Крига, М.Н.Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф.Щербатов, О.Н.Берсон). Новосибирск 2022.