

УТВЕРЖДЕНО
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 1-4 классов)

1-4 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	80	1,71	3,69	4,81	59,58	12
	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	378
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	95	18,74	25,14	15,83	364,80	181
	Сок(яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
Итого за завтрак:		565	33,71	39,18	114,30	920,66	

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	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	82
	Птица тушеная с вметанном томатном соусе(филе)	100	12,43	3,38	3,51	94,38	290
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	136,50	210
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		820	23,99	13,59	116,87	653,15	
Итого за день:		1385	57,70	52,77	231,17	1573,81	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,40	9,40	36,00	258,00	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,40	п/п
Итого за завтрак:		680	24,68	27,76	106,53	773,38	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	80	1,60	3,60	7,33	68,00	43
	Суп крестьянский с крупой(рис)	200	1,18	3,94	4,88	60,00	74
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Котлета Московская (говядина)	95	13,21	18,16	13,59	269,80	183
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	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		965	28,07	35,14	131,99	915,67	
Итого за день:		1645	52,75	62,90	238,52	1689,05	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	170	30,19	20,56	31,24	430,10	223
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27,00	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:		675	46,32	32,35	81,81	832,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Обед							
	Овощи натуральные свежие	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,80	206
	Каша рисовая рассыпчатая	150/10	6,55	7,98	40,12	258,00	378
	Биточки рыбные	95	11,03	13,35	12,71	214,18	161
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		815	28,82	26,55	148,37	907,45	
Итого за день:		1490	75,14	58,90	230,18	1739,81	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Овощи по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Котлета куриная	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-5м
	Сок (яблочный)	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		730	28,84	13,33	110,96	654,56	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед							
	Винегрет овощной	80	1,08	4,94	6,75	75,84	45
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	28
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	136,50	210
	Тефтелимясо- крупяные (говядина)	70/30	8,95	9,27	8,48	152,72	188
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		800	22,00	22,99	113,33	713,47	
Итого за день:		1530	50,84	36,32	224,29	1368,03	

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	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Плов из птицы (филе)	150	15,55	5,45	25,09	211,88	291
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
Итого за завтрак:		620	24,11	10,10	116,25	630,92	

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	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Суп с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,60	206
	Артек(каша пшеничная)	150/10	6,55	7,98	40,12	258,00	378
	Гуляш (говядина)	50/50	15,88	17,79	1,41	229,00	178
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		820	33,37	31,05	136,93	921,07	
Итого за день:		1485	57,25	50,38	259,56	1710,70	

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	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Рыба запеченная с овощами	100	19,62	14,17	4,32	222,85	160
	Каша рисовая рассыпчатая	150/10	8,90	9,61	39,88	281,00	378
	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	261
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	15,46	70,80	п/п
Итого за завтрак:		610	33,39	25,54	106,29	763,53	

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	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 15%	200/10	1,65	5,12	10,43	94,80	28
	Жаркое по - домашнему	240	27,10	27,28	27,95	465,60	174
	Сок	200	1,00	-	20,20	84,00	271
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	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		960	36,54	33,91	123,77	905,87	
Итого за день:		1570	69,93	59,45	230,06	1669,40	

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	150	10,74	9,50	64,69	387,50	402
	Молоко сгущенное	20	1,40	1,58	1,90	27,00	156
	Кисломолочн ый продукт (ряженка)	200	5,79	5,00	7,99	100,00	535
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие	160	2,40	0,80	33,60	153,60	231
		640	28,18	16,93	107,01	672,60	
Итого за завтрак:							

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	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Уха ростовская	200	6,24	2,96	9,96	91,30	54-32с
	Котлета куриная	90	12,65	7,50	6,81	145,80	172
	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	136,50	210
	Сок (яблочный)	200	0,88	0,06	32,74	154,00	246
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		800	29,34	15,59	121,96	731,07	
Итого за день:		1440	57,52	32,52	228,97	1403,67	

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	200	6,00	8,44	31,20	224,00	125
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	143
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,00	264
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	338
Итого за завтрак:		660	21,78	24,84	86,85	655,98	

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	80	0,88	0,16	3,04	17,60	54
	Суп гороховый	200	1,80	4,28	10,66	88,30	54-18с
	Голубцы ленивые	120	10,10	9,10	7,70	154,10	54-3м
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,80	222
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		700	19,35	15,47	103,54	592,67	
Итого за день		1360	41,13	40,31	190,39	1248,65	

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	80	0,56	0,08	1,52	9,60	54
	Макаронные изделия отварные	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	128
	Гуляш (говядина)	100	16,90	16,40	4,00	232,00	54-2м
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	262
	Хлеб пшеничный	30	2,24	0,52	23,70	85,30	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	п/п
	Пирожок печеный	80	4,00	2,80	48,00	232,00	п/п
Итого за завтрак:		670	30,67	28,03	129,62	870,88	

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	80	1,60	3,60	7,33	68,00	43
	Рассольник ленинградский с (перловой крупой)	200	1,62	4,08	9,60	84,00	72
	Плов из птицы (филе)	150	15,55	5,45	25,09	211,88	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		810,00	32,19	26,86	122,66	829,22	
Итого за день:		1480	62,86	54,89	252,28	1700,10	

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	150	10,74	9,50	64,69	387,50	402
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,20	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:		665	23,88	19,33	122,63	789,63	

Приём пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценност ь	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Обед							
	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2,36	2,45	14,77	92,15	101
	Запеканка из творога	190	33,75	22,98	34,92	480,70	223
	Молоко сгущенное	30	2,10	2,37	2,85	40,50	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	п/п
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	24,82	68,97	п/п
Итого		825	54,16	36,16	124,09	1025,55	
Итого за день:		1445,00	78,27	46,26	240,34	1656,47	

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.

Завтрак (с 7 до 11 лет)

	Белки	Жиры	Углеводы	Эц
1 день	33,71	39,18	114,30	920,66
2 день	24,68	27,76	106,53	773,38
3 день	46,32	32,35	81,81	832,36
4 день	28,84	13,33	110,96	654,56
5 день	23,88	19,33	122,63	789,63
6 день	33,39	25,54	106,29	763,53
7 день	28,18	16,93	107,01	672,60
8 день	21,78	24,84	86,85	655,98
9 день	30,67	28,03	129,62	870,88
10 день	24,11	10,10	116,25	630,92
	295,56	237,39	1082,25	7564,5
	29,55	23,73	108,22	756,45