

Согласовано
Директор
"МБОУ "Лучистовская школа "
А.Н. Дубчак
" " 2024г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
" " 2024г.



Основное (организованное) меню обедов для одноразового питания
учащихся льготных категорий 1- 4 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет
общеобразовательных школ Алуштинского района

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	

1 день (Понедельник)

129	Суп с макаронными изделиями и картофелем		200	2,32	3,32	9,76	78,20
271	Котлеты домашние		90	12,15	23,22	9,15	293,48
321	Капуста тушеная		210	4,34	6,80	19,80	157,71
389	Сок фруктовый		180	0,54	0,00	31,50	128,16
573(ПР)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	760	24,43	34,05	101,83	810,55
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	

2 день (Вторник)

52	Салат из свеклы отварной		60	0,84	3,61	4,96	55,68
117	Суп из овощей с фасолью		200	3,20	3,94	7,38	77,80
435	Гуляш из мяса птицы		115	19,53	23,59	7,99	342,91
303	Каша пшенная		150	4,18	5,01	23,94	157,50
354	Кисель из яблок сушеных		180	0,21	0,01	29,54	136,08
338	Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	47,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	875	33,45	37,26	115,22	969,97

3 день (Понедельник)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	
150	Икра кабачковая (промышленного производства)		60	1,14	5,34	4,62	70,80
114	Суп картофельный с крупой		200	2,22	2,82	7,84	65,60
296	Котлета рублен.запечен с соусом молочным		100	9,50	12,64	9,73	191,00
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	137,25
389	Сок фруктовый		180	0,54	0,00	31,50	128,16
581(ПР)	Кондитерские изделия		35	9,07	5,15	26,25	128,10
573(ПР)	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО	700	775	29,17	31,25	123,10	830,71

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарный объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	

4 день (Четверг)

70	Овощи натуральные по сезону		60	0,67	0,06	2,10	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем		200/5	1,44	3,94	8,75	83,00
341	Котлеты "Пермские"		90	5,59	10,68	4,21	135,00
203	Макаронные изделия отварные		150	5,46	5,79	30,46	195,71
349	Компот из смеси сухофруктов		180	0,60	0,08	28,81	119,52
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	900	20,33	21,92	132,53	818,83

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
5 день (Пятница)							
86	Салат "Бурячок"		60	1,32	3,72	5,28	60,00
96	Рассольник ленинградский		200	1,61	4,07	9,58	85,80
301	Рыба, запеченная с яйцом		100	7,00	3,90	8,50	102,00
303	Каша рисовая		150	2,56	4,17	26,57	154,05
459	Чай с лимоном		200	0,30	0,10	9,50	40,00
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	920	19,37	17,34	117,64	715,45
Вторая неделя							
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
6 день (Среда)							
21	Салат из припущ.-й моркови		60	0,72	3,60	6,72	62,40
118/109	Суп с клецками		200	4,48	3,84	8,14	92,00
294	Котлеты, рубленные из птицы		90	15,85	15,24	14,80	260,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе		150	3,26	12,59	22,66	216,00
389	Сок фруктовый		180	0,54	0,36	29,34	122,76
573(пр)	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,36	0,26	7,96	39,60
	ИТОГО	700	740	28,50	36,12	104,38	862,96
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
7 день (Вторник)							
52	Салат из свеклы отварной		50	0,70	3,01	4,13	46,40
76	Сельдь с луком		50	5,06	6,69	1,64	87,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	2,43	5,95	7,90	95,00
395	Вареники с картофелем		200	22,50	5,77	41,36	307,62
433	Сметана 15 %		10	0,24	1,50	0,32	15,75
461	Чай каркаде		200	0,00	0,01	14,00	56,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	840	36,01	23,63	100,98	760,77
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
день 8 (Среда)							
47	Салат из квашенной капусты		60	1,06	3,00	5,07	51,42
119	Суп картофельный с рыбой		200	9,44	3,12	8,64	100,40
274	Зразы рубленные		90	8,70	12,07	8,90	201,00
312	Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,44	137,25
389	Сок фруктовый		180	0,54	0,36	29,34	122,76
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	760	27,89	24,06	104,01	765,83

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	9 день (Четверг)						
21	Салат из соленых огурцов с луком		60	0,51	3,03	1,55	35,46
82	Борщ с капустой и картофелем		200	1,44	3,94	8,75	83,00
280/331	Фрикадельки в соусе		90/40	10,52	13,88	13,14	222,86
303	Каша пшеничная		150	4,00	4,24	24,56	152,40
354	Кисель из яблок сушеных		180	0,21	0,01	29,54	136,08
338	Фрукты свежие		150	2,25	0,75	31,50	144,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	940	24,02	26,56	140,64	926,80
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Норма суммарн ый объем блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность
	Обед			Б	Ж	У	(ккал)
	день 10 (Пятница)						
27	Салат из свеклы и моркови		60	0,78	3,66	4,38	53,40
102	Суп картофельный с горохом		200	4,39	4,22	13,23	118,60
310	Шницель рыбный натуральный		100	14,67	1,33	7,07	98,67
144	Рагу из овощей с кашей		150	3,87	12,54	27,43	242,86
349	Компот из смеси сухофруктов		180	0,60	0,08	28,81	119,52
338	Фрукты свежие		100	1,50	0,50	21,00	96,00
573(пр)	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,04	0,39	11,94	59,40
	ИТОГО	700	860	30,89	23,04	133,54	882,04

Факт
Норма
% выполняемости

27,40	27,92	117,39	834,39
26,95	27,65	117,25	822,50
101,7	101,0	100,1	101,4