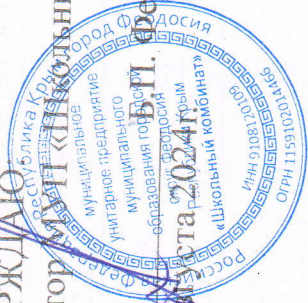


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ Никола № 16



«31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Школьного комбината



«31» августа 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

ОБЕД

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г. Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	92,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	90	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	30,61	27,33	137,65	944,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
	Овощи по сезону*	100	1,12	7,9	3,5	20	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15,78	14,33	12,28	292	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88				
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	34,96	34,66	147,4	991,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	6	8,26	59,1	
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	96,25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10,28	31,5	31	397	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	389
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>840</b>	<b>21,61</b>	<b>44,49</b>	<b>145,91</b>	<b>997,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,4	5,04	2,57	59,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,39	16,38	16,16	266,1	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>940</b>	<b>30,18</b>	<b>35,02</b>	<b>139,01</b>	<b>977,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,31	3,24	6,46	92,8	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Плов	200	16,95	10,47	35,73	305	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24,1	97,4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	9,8	47	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	960	28,63	21,08	145,12	931,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 6</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,7	5	8,45	85,7	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	19,5	9,9	5,7	210	229
Обед	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшеничная, или перловая, или ячневая	180	3,88	5,07	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПП
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПП
	Компот из плодов сушеных	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	35,42	24,75	139,19	950,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 7</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	0	3,5	20	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты Московские	100	12,15	28,19	9,15	293,47	270
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	48,3	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	30,63	41,43	139,69	978,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 8</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	59,1	
	Суп картофельный с макаронными	250	2,68	5,83	17,45	118,2	103
	Гуляш	100	16,01	16,8	2,9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или ячневая	180	3,88				
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	24,98	161,1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	37,1	189	ПР
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	21	96,6	ПР
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	31,86	36,09	131,03	942,4	1201

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 9</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	1,12	6,38	3,5	20	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	86	101
	Птица отварная	100	22,06	25,26	0,48	314	288
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,42	31,73	202,14	309
	Хлеб пшеничный	55	5,6	1,75	37,1	148,06	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	925	40,44	41,86	137,93	999,6	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 10</b>							
Обед	Овощи по сезону*	100	2,08	7,19	14,85	101,94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,96	10,93	103,75	82
	Тефтели рыбные	100	12,41	6,09	16,19	169,45	239
	Пюре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	96,6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27,88	114,6	342
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	940	28,16	26,21	152,48	940,04	



ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	312,5	332,9	1415,4	9653,91
Среднее значение за период в день	31,3	33,3	141,5	965,4
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	31,5	32,2	134,0	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	99,2	103,4	105,6	101,4

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делта плюс, 2017. – 544 стр.

3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.

4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры и огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

—в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свежлы отварной (№ рецептуры 52).

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свежлы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленных огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте\* в assortименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.