

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ

«Искра» № 16



С.В. Горюнова

«21» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
АО «Школьный комбинат»



Б.П. Федори

«22» августа 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

ЗАВТРАК, ОБЕД

Возрастная категория 12 лет и старше

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп	210	6	10.85	42.95	294	174
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	2.62	4.86	21.5	149	ПР
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Батон нарезной	50	3.75	1.5	25.75	131	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		530	16.45	20.75	107.78	692.6	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.9	89.7	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12.81	9.03	4.45	165	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	0.16	27.88	114.6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31.44	27.94	144.88	958.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	47.89	48.69	252.66	1651.54	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0.91	4.76	5.1	66.54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12.16	14.33	34.5	319.3	204
	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Хлеб пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	13.92	64.5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	25.38	24.67	102.1	725.94	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	102
	Котлеты, биточки, шницели	100	15	22	13.01	312.7	268
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или	180	3.88	5.07	24.98	161.1	303
	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	35.14	40.81	159.48	1094.09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	60.52	65.48	261.58	1820.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6.11	10.72	32.38	251	181
	Омлет с сыром	60	7.17	11.77	1.02	139	211
	Хлеб пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	15.5	71.3	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.9	81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21.9	24.8	97.9	692.9	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	7	14.85	101.94	
	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	99
	Зразы картофельные с печенью	180	10.28	31.5	31	397	ПР
	Хлеб пшеничный	70	2.43	0.25	21	96.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	5.6	1.75	37.1	189	ПР
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0.31	0	39.4	160	359
ИТОГО ЗА ОБЕД:		840	22.29	45.49	152.5	1039.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	44.19	70.29	250.4	1732.69	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	19.29	13.12	20.71	277.5	223
	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	376
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2.61	4.22	31.34	170.18	2
	Фрукты в ассортименте*	100	0.4	0.4	9.8	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	22.37	17.76	76.85	554.68	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	103
	Котлеты или биточки рыбные	100	11.16	13.65	13.47	221.8	234
	Пюре картофельное	180	3.68	5.77	24.53	164.7	312
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2.43	0.25	21	96.6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.75	37.1	189	ПР
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28.64	30.64	148.61	977.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	51.01	48.4	225.46	1531.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0.91	4.76	5.1	66.54	
	Биточки паровые с соусом	90	8.57	8.79	7.33	131.63	281/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4.58	5.01	20.52	157.5	303
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.02	13.6	56	376
	Хлеб пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	13.92	64.5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		580	21.36	19.54	93.57	626.77	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	82
	Плов	200	16.89	9.8	36.45	302.7	291
	Хлеб рж.-пшеничный	40	2.43	0.25	21	96.6	ПР
	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.75	37.1	189	ПР
	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	29.34	23.51	154.23	938.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	50.7	43.05	247.8	1565.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп	210	8.64	13.15	44.45	352	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*	70	3	5.6	23.5	156.8	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.9	81	378
	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.8	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		520	16.16	21.3	104.45	694.6	
Обед	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная,или пшенная,или перловая,или ячневая	180	3.88	5.07	24.98	161.1	303
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	5.6	1.75	37.1	189	ПР
	Хлеб пшеничный	70	2.43	0.25	21	96.6	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0.35	0.07	29.85	122.2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	26.06	21.18	143.69	861.59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	42.22	42.48	248.14	1556.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	0.91	4.76	5.1	66.54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11.8	14.6	34.5	319.3	204
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.4	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1.5	0.5	21	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	22.44	20.84	128.78	784.84	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	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	96.6	ПР
	Компот из свежих плодов	200	0.16	0.2	27.88	114.6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31.59	47.81	151.04	1108.56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	54.03	68.65	279.82	1893.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная	210	7.31	10.98	39.2	286	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5.39	9.6	1.02	132.28	210
	Хлеб пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	15.5	71.3	ПР
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0.02	13.6	56	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		578	20	21.56	102.42	696.18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Суп картофельный с макаронными изделиями						
		250	2.68	2.83	17.45	117.25	103
	Гуляш	100	14.55	16.8	2.9	221	260
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или	180	3.88	5.07	24.98	161.1	303
	Хлеб пшеничный	70	5.6	1.75	37.1	189	ПР
	Хлеб рж.-пшеничн.	40	2.43	0.25	21	96.6	ПР
Напиток лимонный	200	0.14	0.01	24.1	97.4	349	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	31.36	33.09	142.38	984.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	51.36	54.65	244.8	1680.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5%	150	20.5	14.3	32.98	342	222
	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	13.6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0.4	0.4	9.8	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2.61	4.22	30.36	170.18	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	23.71	18.92	86.74	615.18	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	14.85	101.94	
	Суп картофельный с крупой	250	1.97	2.71	12.11	86	101
	Птица отварная	100	21.34	23.47	0.43	298.2	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		925	40.7	40.07	149.23	1065.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	64.39	59	236	1680.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
ЗАВТРАК	Овощи по сезону*	60	1.02	3	8.72	80.28	
	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе	60/50	13.14	11.14	3.87	168.3	290/331
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая	150	4.58	5.01	20.52	145.5	303
	Хлеб пшеничный	50	5.06	0.6	33.1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.04	0.36	15.5	71.3	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2	0	13.6	56	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		600	26.04	20.11	95.31	671.98	
ОБЕД	Овощи по сезону*	100	2.08	6.38	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
ИТОГО ЗА ОБЕД:		940	28.16	25.4	152.48	940.04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	54.2	45.51	247.79	1612.02	

ИТОГО:	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за 10 дней:	520.51	546.19	2494.42	16724.19
Среднее значение за период в день	52.051	54.619	249.442	1672.419
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54.0	55.2	229.8	1632
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	96.4	98.9	108.5	102.5

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи 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 или 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 соленые (№ рецептуры 70), салат из белокачанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых 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 ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

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