

Согласовано
Начальник отдела
образования молодежи
и спорта Администрации
Первомайского района
Республики Крым

Фасон В.А.
" 2023г.



**Основное(организационное) меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2023-2024 учебный год для учащихся 1-4 классов,
учащихся, отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату
для школ с дошкольным подразделением
7-11 лет
(зимне-весенний период)**

Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20

При составлении меню использовался сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2010г.Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,2010г.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп на молоке	210	11,7	6,7	53	320	168
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	597	20	22	110	719	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Борщ с капустой и картофелем/сметана	200/4	1,4	3,9	8,6	68	82
Каша вязкая из круп(перловка,рис,ячнев	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Тефтеля мясная	120	9,8	10,9	12,3	188	278
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Итого:	794	23	27	114	796	
Итого за день:	1391	44	49	224	1515	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	175	30,5	21,1	34,1	433	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	322
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	565	38	30	91	776	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	27,9	70	108
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба,запеченная с морковью	120	14,6	6	5	153	253
Кисель из сока фруктового	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	910	32	25	120	784	
Итого за день:	1475	70	54	210	1560	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	200	6,04	6,7	18,2	147	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	550	15	13	106	580	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и сметаной	200/4	5,5	9,1	14,5	138	84
Каша рассыпчатая из круп	150	8,6	6,1	28,5	223	302
Котлета рубленая из птицы	90	8,6	16,5	8,7	218	305
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	824	28	34	125	914	
Итого за день:	1374	43	47	231	1494	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	160	15	26	6	304	210
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с повидлом	30/5/20	6,07	4,8	23,9	123	2
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	535	23	32	72	609	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп гороховый	200	4,06	4,2	19,2	106	102
Жаркое по-домашнему	250	29,7	7,6	36,4	397	259
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	870	45	23	105	854	
Итого за день:	1405	69	55	178	1463	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный пшеничный	200	9,6	13,2	44,3	322	121
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	550	20	25	102	698	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	52
Щи из свежей капусты / сметана	200/4	1,3	3,9	8,6	68	88
Макаронны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	202
Котлеты рыбные запеченные	90	11,3	3,6	7,6	109	255
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Кондитерское изделие	35	0,63	0,21	22	118	
Итого:	764	20	18	116	722	
Итого за день:	1314	40	42	218	1420	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с лапшой	200	6,04	5,6	18,2	157	120
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	550	12	12	84	509	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	55
Суп крестьянский с крупой/сметана	200/4	2	2,2	13,6	83	98
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	240	16,6	21,2	38,6	419	272
Кисель из сока фруктового	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт (индивидуальная упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	864	31	35	118	926	
Итого за день:	1414	44	47	202	1435	

День - 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	175	15,2	16,05	54,4	383	222
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	322
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Итого:	470	24	28	98	670	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	101
Голубцы ленивые с соусом	266	18,4	15,4	30,8	336	298
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	790	26	20	112	735	
Итого за день:	1260	50	48	210	1405	

День - 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с манной	200	6,4	6	16,1	132	92
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	540	10	14	63	403	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей/сметана	200/4	1,3	4	7,3	76	99
Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Птица тушеная в соусе	100	11,3	10,8	7,9	152	290
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Оладьи из творога запеченные	50	6,9	5,3	11,5	122	239
Итого:	771	31	27	107	784	
Итого за день:	1311	40	40	170	1187	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	165	18	23,2	26,4	300	218
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377

Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	522	20	25	74	504	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Борщ с картоф(свекольник) сметана	200/4	2,7	9	31	135	83
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Фрикадельки рыбные	120	11,8	6,1	6,4	102	240
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	794	25	26	131	754	
Итого за день:	1316	45	51	205	1258	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная из овсяных хлопьев/мас	210	8,6	11,1	44,3	312	173
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	570	16	20	96	627	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горох	60	0,9	2,4	4,4	44	53
Рассольник ленинградский/сметана	200/4	1,8	6,3	23	132	96
Плов из птицы	150/100	21,2	13	44,7	381	291
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Итого:	774	28	22	122	783	
Итого за день:	1344	45	42	218	1410	
Среднее за 10 дней:	1360	49	48	207	1415	

Кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, печенье, вафли, пряники, кексы.

Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1: 5 или 1: 6. Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

В ежедневном (фактическом) меню указывается из какой конкретно крупы приготавливается гарнир например: каша вязкая - перловая;

а также наименование сока - фруктовый персиковый;

наименование фруктов-яблоки; наименование овощей-огурец свежий.

20	0.8	1.7	4.3	9.9	47
30	0.8	0.8	0.8	31.4	188
100	0.8	0.8	0.8	25.4	98
250	1.8	3.8	7.8	7.8	204

№	№	№	№	№	№
1001	1002	1003	1004	1005	1006
83	84	85	86	87	88
315	316	317	318	319	320
320	321	322	323	324	325
326	327	328	329	330	331
332	333	334	335	336	337
338	339	340	341	342	343
344	345	346	347	348	349
350	351	352	353	354	355
356	357	358	359	360	361
362	363	364	365	366	367
368	369	370	371	372	373
374	375	376	377	378	379
380	381	382	383	384	385
386	387	388	389	390	391
392	393	394	395	396	397
398	399	400	401	402	403
404	405	406	407	408	409
410	411	412	413	414	415
416	417	418	419	420	421
422	423	424	425	426	427
428	429	430	431	432	433
434	435	436	437	438	439
440	441	442	443	444	445
446	447	448	449	450	451
452	453	454	455	456	457
458	459	460	461	462	463
464	465	466	467	468	469
470	471	472	473	474	475
476	477	478	479	480	481
482	483	484	485	486	487
488	489	490	491	492	493
494	495	496	497	498	499
500	501	502	503	504	505
506	507	508	509	510	511
512	513	514	515	516	517
518	519	520	521	522	523
524	525	526	527	528	529
530	531	532	533	534	535
536	537	538	539	540	541
542	543	544	545	546	547
548	549	550	551	552	553
554	555	556	557	558	559
560	561	562	563	564	565
566	567	568	569	570	571
572	573	574	575	576	577
578	579	580	581	582	583
584	585	586	587	588	589
590	591	592	593	594	595
596	597	598	599	600	601
602	603	604	605	606	607
608	609	610	611	612	613
614	615	616	617	618	619
620	621	622	623	624	625
626	627	628	629	630	631
632	633	634	635	636	637
638	639	640	641	642	643
644	645	646	647	648	649
650	651	652	653	654	655
656	657	658	659	660	661
662	663	664	665	666	667
668	669	670	671	672	673
674	675	676	677	678	679
680	681	682	683	684	685
686	687	688	689	690	691
692	693	694	695	696	697
698	699	700	701	702	703
704	705	706	707	708	709
710	711	712	713	714	715
716	717	718	719	720	721
722	723	724	725	726	727
728	729	730	731	732	733
734	735	736	737	738	739
740	741	742	743	744	745
746	747	748	749	750	751
752	753	754	755	756	757
758	759	760	761	762	763
764	765	766	767	768	769
770	771	772	773	774	775
776	777	778	779	780	781
782	783	784	785	786	787
788	789	790	791	792	793
794	795	796	797	798	799
800	801	802	803	804	805
806	807	808	809	810	811
812	813	814	815	816	817
818	819	820	821	822	823
824	825	826	827	828	829
830	831	832	833	834	835
836	837	838	839	840	841
842	843	844	845	846	847
848	849	850	851	852	853
854	855	856	857	858	859
860	861	862	863	864	865
866	867	868	869	870	871
872	873	874	875	876	877
878	879	880	881	882	883
884	885	886	887	888	889
890	891	892	893	894	895
896	897	898	899	900	901
902	903	904	905	906	907
908	909	910	911	912	913
914	915	916	917	918	919
920	921	922	923	924	925
926	927	928	929	930	931
932	933	934	935	936	937
938	939	940	941	942	943
944	945	946	947	948	949
950	951	952	953	954	955
956	957	958	959	960	961
962	963	964	965	966	967
968	969	970	971	972	973
974	975	976	977	978	979
980	981	982	983	984	985
986	987	988	989	990	991
992	993	994	995	996	997
998	999	1000	1001	1002	1003



Пронумеровано, прошнуровано и
 скреплено печатью 6
 Листов
 Директор МБОУ Стахановская
 школа
 И.И. Брабец