

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

Фасон В.А.
"10"  2023г.



**Основное(организационное) меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2023-2024 учебный год для учащихся,
отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату
для школ с дошкольным подразделением
11-17 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	15	14	105	613	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/5	1,75	4,9	10,7	85	82
Каша вязкая из круп(перловка,рис,ячнев	200	8,8	8,1	51	324	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	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	945	27	33	135	958	
Итого за день:	1542	42	48	240	1571	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	250	43,7	30,13	67,7	618	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	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Итого:	530	50	39	102	866	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,3	12,7	127	108
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	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	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	1065	35	31	118	950	
Итого за день:	1595	85	69	220	1816	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	250	7,5	8,3	27,2	234	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	630	18	14	120	690	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и сметаной	250/5	3,5	5,1	14,5	158	84
Каша рассыпчатая из круп	200	11,4	8,1	58	307	302
Котлета рубленая из птицы	100	8,6	16,5	8,7	258	305
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	965	31	32	168	1122	
Итого за день:	1595	48	46	287	1812	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	200	18,9	35	3,7	411	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:	575	27	41	70	716	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	173	102
Жаркое по-домашнему	150/100	29,7	7,6	26,4	317	259
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	970	49	28	105	940	
Итого за день:	1545	76	69	175	1656	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный пшеничный	250	12	16,5	55,4	402	94
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:	600	23	28	113	778	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	100	1,3	6,3	8,3	94	52
Щи из свежей капусты / сметана	250/5	1,6	4,9	10,7	85	88
Макаронные отварные	200	1,8	7,3	25,8	171	202
Котлеты рыбные запеченные	100	12,6	4	8,5	121	255
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	925	23	23	110	730	
Итого за день:	1525	45	51	223	1508	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с лапшой	250	8	7	27,2	216	93
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:	600	14	14	93	568	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	1,3	4,1	7,1	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	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт (индивидуальная упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	1040	32	34	124	943	
Итого за день:	1640	46	47	217	1511	

День - 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	250	37,7	26,7	85,7	637	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:	520	46	39	129	924	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	250	3,1	47,5	21,3	143	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	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	886	28	64	124	805	
Итого за день:	1406	74	103	254	1729	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный манный	250	8	7	20,1	225	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:	590	11	15	67	496	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей	250/5	1,6	5	9,1	125	99
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	61	342	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	30	1,9	0,3	10	52	
Оладьи из творога запеченные	50	6,9	5,3	11,5	122	239
Итого:	882	34	30	134	949	
Итого за день:	1472	45	45	201	1445	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	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	50	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	582	18	31	95	762	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	250/5	3,4	11,2	13,7	206	83
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	192	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	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	1045	28	33	127	944	
Итого за день:	1627	46	65	222	1706	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		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	392
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)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горо	100	1,5	4	7,3	73	53
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	7,8	26,2	225	96
Плов из птицы	250	21,2	13	64,7	401	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	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	850	28	18	102	620	
Итого за день:	1420	44	37	198	1247	
Среднее за 10 дней:	1537	55	58	224	1600	

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.

50	100	200	300	400	500
10	20	30	40	50	60
70	80	90	100	110	120
130	140	150	160	170	180
190	200	210	220	230	240

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 6 листов

Директор МБОУ Сахановская
школа
Л.М. Брабенц

