

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

Фасон В.А.
" " 2023г.

Директор МБОУ

" " 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
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.Могильног 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 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 завтрак:	617	24	23	115	763	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	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,ячневая)	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 обед:	945	27	33	135	958	
Итого за день:	1562	52	56	250	1721	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Макароны,запеченные с сыром	205	12,2	12,5	32	270	207
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
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 завтрак:	555	19	19	98	622	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,3	12,7	107	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 обед:	1065	35	31	118	930	
Итого за день:	1620	53	50	215	1552	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порцио	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	218*
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
Итого завтрак:	585	12	18	69	449	

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	138	84
Каша рассыпчатая из круп	200	11,4	8,1	38	297	302
Котлета рубленая из птицы	100	8,6	16,5	8,7	218	294
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
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 обед:	955	30	32	143	1029	
Итого за день:	1540	42	50	212	1478	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с манной	250	8	7,5	23,1	165	92
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Булочка ванильная,домашняя,дорожная	100	7,2	12,5	53,8	358	424/473/425
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	657	16	20	115	680	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порцио	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	163	102
Жаркое по-домашнему	250	29,7	7,6	26,4	293	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	
Итого обед:	870	43	22	100	805	
Итого за день:	1527	59	43	215	1485	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	35	24,1	34,2	494	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	537	36	24	77	679	

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
Макароны отварные	200	1,8	7,3	25,8	171	202
Биточки рыбные запеченные	100	12,6	4	8,5	121	255
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Итого обед:	975	22	23	131	846	
Итого за день:	1512	58	47	208	1525	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный вермишелевый	250	7,5	7	32,7	194	120
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Итого завтрак:	527	12	8	104	541	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	250	3,1	4,7	21	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 обед:	886	28	21	124	805	
Итого за день:	1413	41	29	228	1346	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленного произ-ва	100	1,9	8,8	16	152	
Омлет натуральный	200	18,9	35	3,7	411	210
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	9,9	53	
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
Итого завтрак:	587	25	48	72	834	

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	250/5	2,5	2,75	17	104	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(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	965	32	34	128	964	
Итого за день:	1552	58	82	200	1798	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяны	220	8,64	11,1	44,3	312	173
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	580	18	24	105	666	

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	51	324	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 обед:	882	34	30	124	931	
Итого за день:	1505	52	53	230	1597	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	250	13,2	16,5	65,4	390	121
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
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 завтрак:	600	20	23	131	742	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	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	182	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 обед:	1045	28	33	127	934	
Итого за день:	1645	47	57	259	1676	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	200	37,2	25,2	22,8	468	219
Повидло или соус или молоко сгущенное	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	537	38	25	66	653	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошк	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	44,7	381	291
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Итого обед:	935	38	36	133	1054	
Итого за день:	1472	76	62	199	1707	
Среднее за 10 дней:	15348	537	528	2215	15885	

1534 54 53 222 1588

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 концентри-рованные 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.