

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 1-4 классов,
учащихся, отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату
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.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
Итого завтрак:	527	24	22	92	668	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	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	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 обед:	774	23	27	114	796	
Итого за день:	1301	47	49	206	1464	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Макароны, запеченные с сыром	155	9,2	10	22,7	217	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:	505	16	17	89	569	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	17,9	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 обед:	790	32	25	110	784	
Итого за день:	1295	47	41	198	1353	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Омлет с картофелем	165	12	22,2	12,4	300	218
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
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:	505	24	37	78	703	

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	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	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:	1329	51	70	203	1617	

День - 4

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 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:	607	15	19	108	647	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	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	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	870	47	23	96	785	
Итого за день:	1477	61	42	203	1432	

День - 5

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	0,2	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:	512	32	21	77	618	

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
Макароньы 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 обед:	799	20	18	116	722	
Итого за день:	1311	52	39	193	1340	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,2	147	120
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
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:	517	16	14	94	600	

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	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 обед:	826	27	20	117	759	
Итого за день:	1343	43	34	211	1359	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленная	60	1,14	5,3	4,6	71,4	
Омлет натуральный	160	15	26	3	304	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:	507	21	36	60	646	

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(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	890	31	35	118	926	
Итого за день:	1397	52	70	179	1573	

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 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/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 обед:	771	31	27	107	784	
Итого за день:	1351	48	50	212	1450	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	200	10,6	13,2	44,3	312	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:	550	17	20	110	664	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/4	2,7	9	21	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 обед:	894	25	26	121	754	
Итого за день:	1444	42	46	231	1418	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	175	32,5	22	32,8	409	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:	512	34	22	76	594	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошк	60	0,9	2,4	4,4	44	53
Рассольник ленинградский/сметана	200/4	1,8	6,3	23	132	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	20	1,5	0,15	9,8	47	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Бутерброд с сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Итого обед:	814	37	33	124	920	
Итого за день:	1326	70	55	199	1514	

Среднее за 10 дней:	13574	514	497	2035	14520	
	1357	51	50	203	1452	

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.