

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



Бабичева И.Н.
2023г.



Директор МБОУ

Коршаевская школа № 9

Г.А. Трошкин

"31" декабря 2023г.

**Основное(организационное) меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2022-2023 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.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.

Меню составил техник-технолог отдела материально-технического обеспечения
Волошко Т.И.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп с сахаром и маслом	220	11,6	6,6	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 и 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:	627	24	23	115	763	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Капуста тушеная	100	1,8	3,6	9,5	79	321
Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,3	12,7	107	108
Плов с мясом	150/100	21	46,8	43	680	265
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	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	995	36	60	124	1210	
Итого за день:	1622	61	82	239	1973	

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		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошк	100	1,5	4	7,3	73	53
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	177	87
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба,тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	229
Кисель из сока	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	
Итого обед:	940	25	34	112	854	
Итого за день:	1495	43	54	210	1476	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	218*
или омлет с рисом	205	18	30,4	45,7	531	221
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	595	26	35	113	870	

пищевые вещества по рецептуре 218*

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
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	15,2	29,4	15,4	388	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	
Итого обед:	965	26	39	99	879	
Итого за день:	1560	52	74	212	1749	

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 домашняя(Веснушка)	100	7,2	12,5	53,8	358	424/473
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 порция	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	163	102
Жаркое по-домашнему	150/100	29,7	7,6	26,4	293	259
Сок фруктовый	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	250	43,7	30,13	42,7	618	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:	587	45	30	85	803	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /солёные по сезону порция	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	250/36	8,2	7,7	24,2	265	215
Макароньы 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	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого обед:	956	30	28	123	934	
Итого за день:	1543	75	59	208	1737	

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		
Икра кабачковая промышленного произ-ва	100	1,9	8,8	16	152	
Суп из овощей	250/5	1,6	5	9,1	125	99
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	23,9	289	260*
или печень по-строгановски	50/50	13,2	11,2	3,5	185	255
Сок фруктовый	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:	1025	34	35	172	1216	
Итого за день:	1552	47	43	276	1757	

пищевые вещества по рецептуре 260*

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет паровой с мясом	200/5	26,7	31,7	4,2	411	224*
или омлет натуральный	200/5	18,9	35	3,7	411	210
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
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:	575	37	41	85	820	

пищевые вещества по рецептуре 224*

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
Суп картофельный с крупой	250	3,1	4,7	21	142	101
Макароны отварные	200	1,8	7,3	25,8	170	202
Тефтеля мясная	60/60	8,5	12,5	14,1	215	278/279
Кисель из сока	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:	1040	27	37	134	991	
Итого за день:	1615	64	78	219	1811	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша из смеси круп с изюмом	200	10,4	11,1	61,3	317	177
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
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:	567	14	19	114	610	

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 рисовый с мясом	250	2,5	2,7	17	134	239
Рагу из птицы с картофелем	150/100	17,8	16,7	21,7	310	289
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 обед:	870	27	29	103	821	
Итого за день:	1437	41	48	217	1431	

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
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 завтрак:	597	17	24	118	683	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	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
Тефтели рыбные тушеные	100	11,8	4,6	12	139	261
Сок фруктовый	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:	925	27	32	111	876	
Итого за день:	1522	44	56	228	1559	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога	250	37,7	26,7	85,7	637	222
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	580	42	30	129	861	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Соленые огурцы с луком	100	0,8	5	1,9	45	21*
или капуста квашеная	100	1,7	5	8,3	86	47
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	7,8	26,2	225	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	30	1,9	0,3	10	52	
Итого обед:	875	31	32	135	980	
Итого за день:	1455	73	61	264	1841	

пищевые вещества по рецептуре 21*

Среднее за 10 дней:	15328	558	597	2287	16819	
	1532	56	59	229	1681	