

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


" 16 "  Фасон В.А.
2024г.

Директор МБОУ

" ____ " ____ 2024г.

**Основное(организационное) меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2024-2025 учебный год для учащихся,
отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату
11-17 лет
(осенне-зимний 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.

Меню составил техник-технолог
Волошко Т.И.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный вермишеливый	250	7,5	7	32,7	194	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	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Итого завтрак:	567	17	22	82	569	

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	200	8,8	8,1	51	324	303
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	23,9	189	260*
или печень по-строгановски	50/50	13,2	11,2	3,5	185	255
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	53	
Итого обед:	925	33	35	147	960	
Итого за день:	1492	50	57	229	1529	

пищевые вещества по рецептуре 260*

День - 2

ЗАВТРАК

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
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	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	660	20	28	106	740	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с клецками	250	2,09	3,3	18,1	107	108
Капуста тушеная	200	3,6	7,2	19	158	321
Рыба, запеченная с морковью	120	14,6	6	6,8	178	253
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	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	940	27	17	116	770	
Итого за день:	1600	47	45	222	1510	

День-3**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рагу из овощей	205	3,6	22	17,2	284	143
Мясо отварное (говядина)	100	28	22,4	3,5	326	241
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Итого завтрак:	592	35	45	77	893	

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	8,6	16,5	8,7	218	294
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	1035	32	35	152	1102	
Итого за день:	1627	66	80	230	1995	

День - 4**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рис отварной	200	4,8	7	48,8	278	304
Рыба припущенная	100/5	11	9,6	9,6	168	227
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	635	18	17	101	626	

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	150/100	29,7	7,6	26,4	293	259
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	53	
Итого обед:	870	42	22	107	834	
Итого за день:	1505	60	39	208	1460	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	34,9	24,1	34,1	494	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	580	42	29	70	719	

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
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
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	53	
Итого обед:	925	25	22	111	742	
Итого за день:	1502	67	52	181	1461	

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп с сахаром и маслом	210	11,6	6,6	53	320	168
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	595	20	14	134	743	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	177	87
Бигос с мясом	250	15	16	27	197	77
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	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	870	30	25	114	701	
Итого за день:	1465	51	39	247	1444	

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 с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	218
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	685	26	44	81	865	

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 крестьянский с крупой/сметана	250/5	2,5	2,75	20,4	104	98
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Тефтеля мясная	60/60	8,5	12,5	14,1	215	278/279
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	53	
Итого обед:	945	27	33	153	1031	
Итого за день:	1630	53	77	234	1896	

День -8**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с хлопьями "Геркулес"	250	13,2	16,5	65,4	390	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
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:	680	30	34	180	1037	

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
Макароны отварные	200	1,8	7,3	25,8	170	309
Птица тушеная в соусе	50/50	11,3	10,8	7,9	152	290
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	53	
Итого обед:	925	24	39	112	906	
Итого за день:	1605	53	73	292	1943	

День - 9**ЗАВТРАК**

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
Рагу из птицы с картофелем	240	17	16	20,8	297	289
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
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:	717	24	33	91	761	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,3	60	45
Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,75	17	104	101
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба, тушенная с овощами	60/60	5,8	6,8	6	153	229
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	53	
Итого обед:	940	20	20	106	731	
Итого за день:	1657	44	53	197	1492	

День - 10**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	200	28,1	25,2	32,8	458	219
Повидло или соус или молоко сгущенное	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Молоко кипяченое	200	6	5,44	10	133	385
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	530	35	31	70	714	

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	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	53	
Итого обед:	875	30	26	132	923	
Итого за день:	1405	65	56	202	1637	

Среднее за 10 дней:	15488	555	570	2242	16367	
	1548	56	57	224	1637	

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

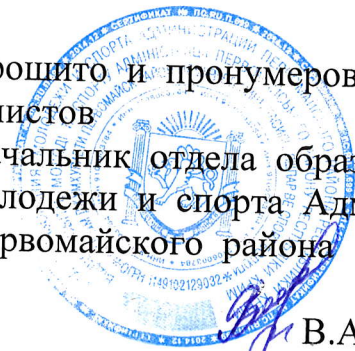
Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

Напиток кисломолочный: кефир, ряженка, простокваша.

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.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Процито и пронумеровано
6 листов
Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района



В.А.Фасон
