

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

\_\_\_\_\_ Фасон В.А.  
" 16 " августа 2024г.

Директор МБОУ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
" " 2024г.

**Основное(организационное) меню  
школьных столовых муниципальных бюджетных  
образовательных учреждений Первомайского района  
на 2024-2025 учебный год для учащихся 1-4 классов,  
учащихся, отнесенных к льготным категориям  
и за родительскую плату  
7-11 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 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	1,5	0,15	9,8	47	
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
<b>Итого завтрак:</b>	<b>517</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>498</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порцио	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
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	6,9	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>784</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>112</b>	<b>815</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1291</b>	<b>45</b>	<b>49</b>	<b>175</b>	<b>1313</b>	

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 порцио	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
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	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>93</b>	<b>640</b>	

**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	150	3	4,8	14	118	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	9,9	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	<b>730</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>43</b>	<b>37</b>	<b>204</b>	<b>1370</b>	

День-3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рагу из овощей	155	2,7	16,5	12,9	213	143
Мясо отварное (говядина)	90	15	20	3,1	293	241
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Кондитерское изделие	30	0,54	0,18	18,8	101	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>57</b>	<b>704</b>	

**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
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
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	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>864</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>132</b>	<b>987</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1366</b>	<b>49</b>	<b>75</b>	<b>189</b>	<b>1691</b>	

День - 4

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	208	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	20	3,8	0,4	24,6	117	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>93</b>	<b>588</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	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	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>101</b>	<b>730</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1355</b>	<b>59</b>	<b>33</b>	<b>194</b>	<b>1318</b>	

День - 5

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	150	26,2	18,08	25,6	371	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	30	0,54	0,18	18,8	101	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>62</b>	<b>596</b>	

**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	11,6	106	88
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Биточки рыбные запеченные	90	13,6	4,3	16,6	144	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>774</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>110</b>	<b>704</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1284</b>	<b>57</b>	<b>41</b>	<b>172</b>	<b>1300</b>	

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	20	3,8	0,4	24,6	117	
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>575</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>143</b>	<b>789</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	14,9	224	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>720</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>653</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1295</b>	<b>46</b>	<b>37</b>	<b>235</b>	<b>1442</b>	

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 с картофелем	165	12	22,2	14,2	300	218
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	9,9	53	
Кондитерское изделие	30	0,54	0,18	18,8	101	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>585</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>627</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп крестьянский с крупой/сметана	200/4	2	2,2	13,6	83	98
Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Тефтеля мясная	60/60	8,1	9	13,1	155	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	20	1,3	0,2	6,6	35	
<b>Итого обед:</b>	<b>794</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>126</b>	<b>804</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1379</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	<b>182</b>	<b>1432</b>	

День -8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с хлопьями "Геркулес"	200	6,04	5,6	18,2	147	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>620</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>143</b>	<b>840</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/4	2,7	9	21	135	83
Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>784</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>110</b>	<b>746</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1404</b>	<b>46</b>	<b>55</b>	<b>252</b>	<b>1586</b>	

День - 9

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Рагу из птицы с картофелем	175	12,5	11,7	20,8	217	289
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 маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>612</b>	<b>19</b>	<b>25</b>	<b>88</b>	<b>634</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	60	0,8	1,94	3,8	36	45
Суп картофельный с крупой	200	2	2,2	13,6	83	101
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>94</b>	<b>641</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1412</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>181</b>	<b>1275</b>	

День - 10

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	150	27,9	18,9	17,1	351	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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>607</b>	

**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	150/100	21,2	23	64	391	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	9,9	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>784</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>145</b>	<b>811</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>64</b>	<b>57</b>	<b>199</b>	<b>1418</b>	

<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>13451</b>	<b>489</b>	<b>481</b>	<b>1983</b>	<b>14145</b>	
	<b>1345</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>198</b>	<b>1414</b>	

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

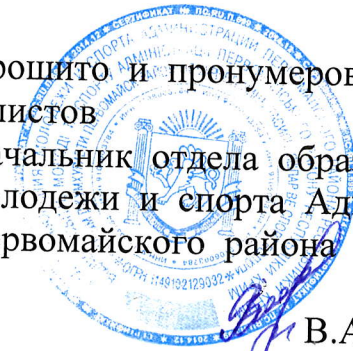
Фрукты свежие:яблоки,груши,бананы,слива,персики,абрикосы.


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.

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



  
В.А.Фасон