

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

Фасон В.А.
"16" августа 2024г.

Директор МБОУ
Гимназия №1

"16" 08 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 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
Итого завтрак:	517	15	21	63	498	

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
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	
Итого обед:	784	30	28	112	815	
Итого за день:	1291	45	49	175	1313	

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 порция	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
Итого завтрак:	570	17	22	93	640	

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
Итого обед:	790	26	15	111	730	
Итого за день:	1360	43	37	204	1370	

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	
Итого завтрак:	502	20	37	57	704	

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
Итого обед:	864	29	38	132	987	
Итого за день:	1366	49	75	189	1691	

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
Итого завтрак:	575	19	15	93	588	

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	
Итого обед:	780	40	18	101	730	
Итого за день:	1355	59	33	194	1318	

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
Итого завтрак:	510	33	23	62	596	

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	
Итого обед:	774	24	17	110	704	
Итого за день:	1284	57	41	172	1300	

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
Итого завтрак:	575	22	14	143	789	

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	
Итого обед:	720	24	23	92	653	
Итого за день:	1295	46	37	235	1442	

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
Итого завтрак:	585	21	33	56	627	

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	
Итого обед:	794	23	23	126	804	
Итого за день:	1379	44	56	182	1432	

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
Итого завтрак:	620	24	24	143	840	

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
Макаронны 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	
Итого обед:	784	22	31	110	746	
Итого за день:	1404	46	55	252	1586	

День - 9
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
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
Итого завтрак:	612	19	25	88	634	

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, тушеная 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	
Итого обед:	800	18	16	94	641	
Итого за день:	1412	36	41	181	1275	

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
Итого завтрак:	530	35	25	55	607	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошек	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	
Итого обед:	784	29	32	145	811	
Итого за день:	1305	64	57	199	1418	

Среднее за 10 дней:	13451	489	481	1983	14145	
	1345	49	48	198	1414	

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.

