

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

Фасон В.А.
"19" 11 2024г.



Директор МБОУ



**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.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
Волошко Т.И.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша из смеси круп гречневой/овсяной с изюмом	205	10,5	11,6	40,5	311	177
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	
Бутерброд с 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:	632	23	28	102	754	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /солёные по сезону порционно	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
Печень по-строгановски	60/60	15,8	13,4	4,2	222	255*
или гуляш из мяса	60/60	18,5	14,9	4,7	227	260
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:	804	30	29	109	848	
Итого за день:	1436	53	57	212	1602	

пищевые вещества по рецептуре 255*

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /солёные по сезону порционно	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Макароны, запеченные с сыром	205	9,8	8,8	29,6	238	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
Итого завтрак:	520	17	21	78	566	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленная	60	1,14	5,3	4,6	71,4	
Суп с яйцом и зеленым горошком	200	6,6	5,2	15,4	135	215
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Биточки рыбные запеченные	90	13,6	4,3	16,6	144	255
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:	870	31	20	129	814	
Итого за день:	1390	48	41	207	1381	

пищевые вещества по рецептуре 215 с говядиной

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	40	2,5	0,4	13,2	71	
Кондитерское изделие	20	0,36	0,12	12,5	67	
Итого завтрак:	512	21	37	57	706	

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
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
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:	894	30	39	134	1009	
Итого за день:	1406	50	76	191	1715	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционно	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
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	30	2,3	0,2	14,7	70	
Итого завтрак:	545	19	20	86	602	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5	51,6	47
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 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	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	880	41	16	120	790	
Итого за день:	1425	60	36	206	1392	

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	180	31,4	21,6	30,7	445	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	50	0,33	0,03	8,5	47	322
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	530	38	27	70	689	

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
Каша рассыпчатая с овощами(пшеничная,рисовая)	150	3,06	4,8	20,4	137	166
Рыба,запеченная с морковью	120	14,6	6	6,8	178	253
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:	804	25	19	100	738	
Итого за день:	1334	63	46	170	1427	

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 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:	590	26	18	135	813	

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
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
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	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,3	168	
Итого обед:	810	30	31	128	927	
Итого за день:	1400	56	49	263	1740	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		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	20	0,36	0,12	12,5	67	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого завтрак:	575	22	33	72	688	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционно	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:	1369	45	56	198	1493	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	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
Итого завтрак:	520	23	23	121	745	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционно	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	60/60	13,5	12,9	9,5	182	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	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого обед:	904	24	34	107	758	
Итого за день:	1424	48	57	227	1503	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /солёные по сезону порционно	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)	№ реп.
		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)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	180	33,5	22,7	20,5	421	219
Повидло или соус или молоко сгущенное	50	0,33	0,03	8,5	47	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	41	28	61	696	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ реп.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошком	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	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого обед:	884	35	38	150	912	
Итого за день:	1414	76	66	212	1608	
Среднее за 10 дней:	14010	535	526	2067	15135	
	1401	53	53	207	1513	

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.