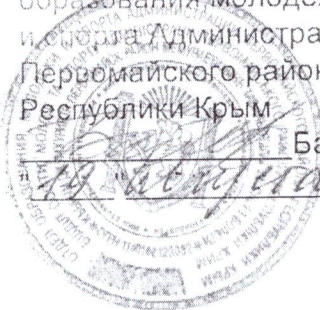


Согласовано
Начальник отдела
образования молодежи
и спорта Администрации
Первомайского района
Республики Крым



Бабичева И.Н.

2022г.

Директор МБОУ



Школа

2022г.

**Основное(организационное) меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2022-2023 учебный год для учащихся 1-4 классов,
учащихся, отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату
для школ с дошкольным подразделением**

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		
Суп молочный перловый/пшеничный	200	6,04	5,6	18,2	167	121
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	393
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:	547	9	13	70	460	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с клецками	200/20	2,3	3,2	23,5	149	108
Бигос с мясом говядины	250	15	8	17	297	77
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	372
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	820	28	17	91	749	
Итого за день:	1367	37	30	161	1209	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	200	6,04	6,7	18,2	147	94
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	393
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	2
Итого:	450	15	13	83	485	

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
Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	4,9	134	87
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	28,5	223	302
Птица тушеная в соусе	50/50	13,2	10,8	12,9	192	290
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
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:	870	31	29	97	834	
Итого за день:	1320	46	42	181	1319	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	35	24,1	34,2	494	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	322
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	392
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Итого:	470	37	32	64	698	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и сметаной	200/5	3,5	7,1	14,5	138	84
Картофель отварной	150	3,5	6,3	23	132	310
Рыба, тушенная с овощами	60/60	5,2	14,8	3,7	153	229
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	825	17	29	112	736	
Итого за день:	1295	54	60	176	1434	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	106	9,2	17,8	1,6	210	215
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	392
Бутерброд с повидлом	30/5/20	6,07	4,8	23,9	123	2
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	481	18	24	68	515	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	52
Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	126	102
Жаркое по-домашнему	175	22,8	14,3	18,5	295	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Итого:	685	32	23	78	668	802
Итого за день:	1166	50	47	146	1183	802

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный пшеничный	200	9,6	13,2	44,3	322	94
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	550	20	25	102	698	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Борщ с капустой /сметана	200/5	1,4	5,9	6,8	128	82
Макаронны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	202
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	13,9	289	260*
или печень по-строгановски	50/50	13,2	11,2	3,5	185	255
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Итого:	765	23	30	93	834	
Итого за день:	1315	44	54	195	1532	

пищевые вещества по рецептуре 260*

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая манная с изюмом	205	5,9	7,6	51,7	309	176
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	392
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:	525	9	15	99	580	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленного произ-	60	1,14	5,3	9,6	91,4	
Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	200/36	6,6	5,2	15,4	135	215
Плов из птицы	150	12,7	7,8	26,8	229	291
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	806	30	22	110	748	
Итого за день:	1331	39	37	209	1328	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с лапшой	200	6,04	5,6	18,2	157	93
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
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:	550	12	12	84	509	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	101
Рагу из овощей	150	1,8	10	116	143	137
Биточки рыбные запеченные	60	7,6	2,4	8,3	104	255
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	770	22	20	193	626	
Итого за день:	1320	34	32	277	1135	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	200	30,2	21,4	58,6	510	222
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	28	322
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
Итого:	470	39	34	102	797	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Рассольник ленинградский/сметана	200/5	1,8	6,3	13	142	96
Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Бефстроганов из говядины	60/60	18,2	27,7	6,1	348	250
Кисель из сока натурального	200	0,6	0,06	30	123	358
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	885	33	46	136	1127	
Итого за день:	1355	71	80	238	1924	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	165	18	23,2	12,4	300	218
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	393
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	393
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	2
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	522	25	28	74	628	1006

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	1,13	5,3	4,6	71,2	71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/5	2,7	9	11	145	83
Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	218	303
Тефтеля мясная	60/60	8,5	12,5	14,1	215	278
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
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:	895	22	33	135	958	
Итого за день:	1417	47	60	209	1586	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная "Геркулес"	200/10	8,6	11,1	44,3	312	173
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	392
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	570	16	20	96	627	

ОБЕД

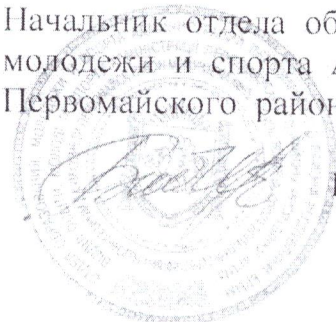
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Соленые огурцы с луком	60	0,5	3	1,5	36	21*
или капуста квашеная	60	1,02	3	5	51,6	47
Суп фасолевый	200	4,09	4,2	12,9	106	102
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24	137	312
Тефтеля рыбная тушеная	80	9,5	3,7	16,9	193	261
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Итого:	750	22	16	105	698	
Итого за день:	1320	38	36	201	1325	

пищевые вещества по рецептуре 21*

Среднее за 10 дней:	13206	460	480	1993	13976	
	1320	46	48	199	1397	

Прошито и пронумеровано
6 листов

Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района



И.Н.Бабичев