Подписан: Лидия Ивановна Лютова
DN: C=RU, O=МБОУ Алексеевская школа, CN=" Лидия Ивановна Лютова", E=alekseevka.2013@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 296330,Российская Федерация, Республика Крым, Первомайский район, село Алексеевка, улица Дзюбана, дом 48

Согласовано
Начальник отдела
образования, молодежи
и спорта Администрации
Первомайского района
Республики Крым
_____ Бабичева И.Н.
"10" января 2023г.

Директор МБОУ
Алексеевская
школа
_____ Л.И. Лютова
"10" января 2023г.

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

11-17 лет
зимне-весенний 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 отдела материально-технического обеспечения
Волошко Т.И.

День - 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный перловый/пшенный	250	7,5	7	22,7	209	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:	***597***	***11***	***15***	***75***	***502***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с клецками	250/25	2,09	3,3	12,7	107	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	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
Итого:	***895***	***29***	***17***	***89***	***748***	
Итого за день:	***1492***	***39***	***32***	***163***	***1250***	

День - 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	250	7,5	8,3	22,7	184	94
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	393
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
Итого:	***530***	***17***	***14***	***93***	***545***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	1,3	4,1	7,1	71,2	55
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	177	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	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***970***	***38***	***30***	***113***	***894***	
Итого за день:	***1500***	***54***	***44***	***205***	***1439***	

День-3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	250	43,7	30,13	42,7	618	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:	***520***	***46***	***38***	***72***	***822***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и сметаной	250/5	3,5	5,1	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	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***895***	***18***	***27***	***120***	***777***	
Итого за день:	***1415***	***64***	***65***	***193***	***1599***	

День - 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	200/5	18,9	35	3,7	411	210
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:	***580***	***27***	***41***	***70***	***716***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	100	1,3	6,3	8,3	94	52
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	163	102
Жаркое по-домашнему	210	27,3	17	22,2	256	259
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***830***	***40***	***29***	***97***	***744***	***802***
Итого за день:	***1410***	***67***	***70***	***166***	***1460***	***802***

День - 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный пшенный	250	12	16,5	55,4	402	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:	***600***	***23***	***28***	***113***	***778***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	100	1,87	8,8	7,7	118	*70/71*
Борщ с капустой /сметана	250/5	1,7	7,4	8,5	160	82
Макароны 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	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***875***	***26***	***35***	***106***	***954***	
Итого за день:	***1475***	***48***	***63***	***219***	***1732***	

*пищевые вещества по рецептуре 260**

День - 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая манная с изюмом	255	7,4	9,5	66	386	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:	***595***	***11***	***17***	***113***	***657***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленного произ-	100	1,9	8,8	16	152	
Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б	250/36	8,2	7,7	24,2	265	215
Плов из птицы	200	16,9	10,4	35,7	305	291
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	***956***	***37***	***31***	***138***	***1032***	
Итого за день:	***1551***	***47***	***48***	***251***	***1689***	

День -7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с лапшой	250	8	7	22,7	196	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:	***600***	***14***	***14***	***89***	***548***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой	250	3,1	4,7	21,2	142	101
Рагу из овощей	200	2,4	13,3	154	191	137
Биточки рыбные запеченные	80	12,1	3,8	14,8	128	255
Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	***900***	***28***	***25***	***245***	***743***	
Итого за день:	***1500***	***42***	***39***	***334***	***1291***	

День -8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	250	37,7	26,7	85,7	637	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:	***520***	***46***	***39***	***129***	***924***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	100	1,87	8,8	7,7	118	*70/71*
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	7,8	26,2	225	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	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***995***	***35***	***51***	***161***	***1298***	
Итого за день:	***1515***	***81***	***90***	***290***	***2222***	

День - 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	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	50	0,9	0,3	31,4	168	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	4,5	3	5,3	51	
Итого:	***582***	***22***	***34***	***77***	***718***	***1004***

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону	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
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	30	1,9	0,3	10	52	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
Итого:	***995***	***24***	***39***	***144***	***1083***	
Итого за день:	***1577***	***46***	***73***	***222***	***1801***	

День - 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Мсса 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:	***560***	***16***	***20***	***96***	***627***	

ОБЕД

Наименование блюда	Мсса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Соленые огурцы с луком	100	0,8	5	1,9	45	21*
или капуста квашеная	100	1,7	5	8,3	86	47
Суп фасолевый	250	5,1	5,2	16,1	132	102
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	24	137	312
Тефтеля рыбная тушенная	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	30	1,9	0,3	10	52	
Итого:	***850***	***24***	***19***	***112***	***750***	
Итого за день:	***1410***	***40***	***39***	***208***	***1377***	

*пищевые вещества по рецептуре 21**

Среднее за 10 дней:	***14845***	***531***	***562***	***2251***	***15860***	
	1484	**53**	**56**	**225**	**1586**	