

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

Фасон В.А.  
"10 октября" 2023г.



**Основное(организационное) меню  
школьных столовых муниципальных бюджетных  
образовательных учреждений Первомайского района  
на 2023-2024 учебный год для учащихся 1-4 классов,  
учащихся, отнесенных к льготным категориям  
и за родительскую плату  
для школ с дошкольным подразделением  
7-11 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.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.

**День - 1****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп на молоке	210	11,7	6,7	53	320	168
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
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:</b>	<b>597</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>110</b>	<b>719</b>	

**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	70/71
Борщ с капустой и картофелем/сметана	200/4	1,4	3,9	8,6	68	82
Каша вязкая из круп(перловка,рис,ячнев	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Тефтеля мясная	120	9,8	10,9	12,3	188	278
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	
<b>Итого:</b>	<b>794</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>114</b>	<b>796</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1391</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>224</b>	<b>1515</b>	

**День - 2****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	175	30,5	21,1	34,1	433	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	376
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
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>91</b>	<b>776</b>	

**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	70/71
Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	27,9	70	108
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба,запеченная с морковью	120	14,6	6	5	153	253
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	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
<b>Итого:</b>	<b>910</b>	<b>32</b>	<b>25</b>	<b>120</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1475</b>	<b>70</b>	<b>54</b>	<b>210</b>	<b>1560</b>	

**День-3**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный рисовый	200	6,04	6,7	18,2	147	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>106</b>	<b>580</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
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	305
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
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
<b>Итого обед:</b>	<b>824</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>125</b>	<b>914</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1374</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>231</b>	<b>1494</b>	

**День - 4**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет натуральный	160	15	26	6	304	210
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
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
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>23</b>	<b>32</b>	<b>72</b>	<b>609</b>	

**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	70/71
Суп гороховый	200	4,06	4,2	19,2	106	102
Жаркое по-домашнему	250	29,7	7,6	36,4	397	259
Сок овощной, фруктовый, ягодный	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	6,5	5,4	5,3	101	
<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>45</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>854</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1405</b>	<b>69</b>	<b>55</b>	<b>178</b>	<b>1463</b>	

**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	121
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379
Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>102</b>	<b>698</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	8,6	68	88
Макароны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	202
Котлеты рыбные запеченные	90	11,3	3,6	7,6	109	255
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	
Кондитерское изделие	35	0,63	0,21	22	118	
<b>Итого:</b>	<b>764</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>116</b>	<b>722</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1314</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>218</b>	<b>1420</b>	

**День - 6****ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Пудинг из творога с изюмом	175	15,2	16,05	54,4	383	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
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>98</b>	<b>670</b>	

**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
Голубцы ленивые с соусом	266	18,4	15,4	30,8	336	298
Сок овощной, фруктовый, ягодный	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	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	<b>735</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>210</b>	<b>1405</b>	

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	120
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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>84</b>	<b>509</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
Суп крестьянский с крупой/сметана	200/4	2	2,2	13,6	83	98
Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	240	16,6	21,2	38,6	419	272
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	
Йогурт (индивид. упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
<b>Итого обед:</b>	<b>864</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>118</b>	<b>926</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1414</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>202</b>	<b>1435</b>	

День -8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с манной	200	6,4	6	16,1	132	92
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
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:</b>	<b>540</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>403</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп из овощей/сметана	200/4	1,3	4	7,3	76	99
Каша вязкая из круп	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Птица тушеная в соусе	100	11,3	10,8	7,9	152	290
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
Оладьи из творога запеченные	50	6,9	5,3	11,5	122	239
<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>31</b>	<b>27</b>	<b>107</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1311</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>170</b>	<b>1187</b>	

День - 9

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	165	18	23,2	26,4	300	218
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	20	1,5	1,2	9,9	47	
Кондитерское изделие	30	0,9	0,3	31,4	168	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>74</b>	<b>504</b>	

**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	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/4	2,7	9	31	135	83
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Фрикадельки рыбные	120	11,8	6,1	6,4	102	240
Сок овощной, фруктовый, ягодный	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
<b>Итого:</b>	<b>794</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>754</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1316</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>205</b>	<b>1258</b>	

День - 10

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша молочная из овсяных хлопьев/мас	210	8,6	11,1	44,3	312	173
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	40	376
Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>96</b>	<b>627</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горох	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	13	44,7	381	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	20	1,3	0,2	6,6	35	
<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>783</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1344</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>218</b>	<b>1410</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>13604</b>	<b>489</b>	<b>475</b>	<b>2065</b>	<b>14148</b>	
	<b>1360</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>206</b>	<b>1415</b>	

Кондитерские изделия:зефир,пастила,мармелад,печенье,вафли,пряники,кексы.  
Фрукты свежие:яблоки,груши,бананы,слива,персики,абрикосы.

Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1: 5 или 1: 6. Более концентри-рованные бульоны не рекомендуются.

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.