

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.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.

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
Итого:	597	20	22	110	719	

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	
Итого:	794	23	27	114	796	
Итого за день:	1391	44	49	224	1515	

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
Итого:	565	38	30	91	776	

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	
Итого:	910	32	25	120	784	
Итого за день:	1475	70	54	210	1560	

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
Итого:	550	15	13	106	580	

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
Итого обед:	824	28	34	125	914	
Итого за день:	1374	43	47	231	1494	

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
Итого:	535	23	32	72	609	

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	
Итого:	870	45	23	105	854	
Итого за день:	1405	69	55	178	1463	

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
Итого:	550	20	25	102	698	

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	
Итого:	764	20	18	116	722	
Итого за день:	1314	40	42	218	1420	

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
Итого:	470	24	28	98	670	

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
Итого:	790	26	20	112	735	
Итого за день:	1260	50	48	210	1405	

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
Итого:	550	12	12	84	509	

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	
Итого обед:	864	31	35	118	926	
Итого за день:	1414	44	47	202	1435	

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
Итого:	540	10	14	63	403	

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
Итого:	771	31	27	107	784	
Итого за день:	1311	40	40	170	1187	

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
Итого:	522	20	25	74	504	

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
Итого:	794	25	26	131	754	
Итого за день:	1316	45	51	205	1258	

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
Итого:	570	16	20	96	627	

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	
Итого:	774	28	22	122	783	
Итого за день:	1344	45	42	218	1410	
Среднее за 10 дней:	13604	489	475	2065	14148	
	1360	49	48	206	1415	

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-рванные 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.