

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ Иколев И

И.И. Н.В. Старикова

г. Феодосия

В.Ф. Корубей

« 28 » 08 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

АО «Школьный комбинат»

Б.П. Федори

2025 г.



Меню приготавливаемых блюд

(для детей-сирот)

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

| Прием пищи      | Наименование блюда                                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                 |                                                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| Неделя 1 День 1 |                                                                   |              |                      |       |        |                                |             |
| ЗАВТРАК         | Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп | 210          | 6                    | 10,85 | 42,95  | 294                            | 174         |
|                 | Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом*                | 70           | 2,62                 | 4,86  | 21,5   | 149                            | ПР          |
|                 | Какао с молоком                                                   | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 382         |
|                 | Батон нарезной                                                    | 50           | 3,75                 | 1,5   | 25,75  | 131                            | ПР          |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                                                 | 530          | 16,45                | 20,75 | 107,78 | 692,6                          | .           |
| ОБЕД            | Овощи по сезону*                                                  | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|                 | Щи из свежей капусты с картофелем                                 | 300          | 2,11                 | 5,94  | 9,48   | 107,7                          | 88          |
|                 | Печень, тушенная в соусе                                          | 50/50        | 12,81                | 9,03  | 4,45   | 165                            | 261         |
|                 | Макаронные изделия отварные                                       | 220          | 8,07                 | 6,62  | 38,74  | 247,01                         | 309         |
|                 | Хлеб ржано-пшеничн.                                               | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР          |
|                 | Хлеб пшеничный                                                    | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР          |
|                 | Компот из свежих плодов                                           | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 342         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:  |                                                                   | 1050         | 34,79                | 28,76 | 153,76 | 1017,57                        |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:  |                                                                   | 1580         | 51,24                | 49,51 | 261,54 | 1710,17                        |             |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|-------------|
|                             |                                                                                   |              |                      |       |        |         |                                |             |
|                             |                                                                                   |              |                      |       |        |         |                                |             |
|                             |                                                                                   |              | Б                    | Ж     | У      | У       |                                |             |
| Неделя 1 День 2             |                                                                                   |              |                      |       |        |         |                                |             |
| ЗАВТРАК                     | Овощи по сезону*                                                                  | 60           | 0,91                 | 4,76  | 5,1    | 66,54   |                                |             |
|                             | Макаронные изделия отварные с сыром                                               | 180          | 12,16                | 14,33 | 34,5   | 319,3   | 204                            |             |
|                             | Яйцо отварное                                                                     | 40           | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63      | 209                            |             |
|                             | Чай с сахаром и лимоном                                                           | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 62      | 377                            |             |
|                             | Хлеб пшеничный                                                                    | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6   | ПР                             |             |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный                                                              | 30           | 2,04                 | 0,36  | 13,92  | 64,5    | ПР                             |             |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:           |                                                                                   | 560          | 25,38                | 24,67 | 102,1  | 725,94  |                                |             |
|                             |                                                                                   |              |                      |       |        |         |                                |             |
| ОБЕД                        | Овощи по сезону*                                                                  | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94  |                                |             |
|                             | Суп картофельный с горохом                                                        | 300          | 6,59                 | 6,32  | 19,84  | 177,90  | 102                            |             |
|                             | Котлеты, биточки, шницели                                                         | 100          | 15                   | 22    | 13,01  | 312,7   | 268                            |             |
|                             | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшенная, или перловая, или | 220          | 4,74                 | 6,2   | 30,53  | 196,9   | 303                            |             |
|                             | Хлеб ржано-пшеничн.                                                               | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8    | ПР                             |             |
|                             | Хлеб пшеничный                                                                    | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52  | ПР                             |             |
| Компот из смеси сухофруктов |                                                                                   | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8   | 349                            |             |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:              |                                                                                   | 1050         | 38,63                | 41,62 | 168,60 | 1203,56 |                                |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                                                   | 1610         | 64,01                | 66,29 | 270,70 | 1929,5  |                                |             |



| Прием пищи        | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                   |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| Неделя 1 День 3   |                                      |              |                      |       |        |                                |             |
| ЗАВТРАК           | Каша жидкая молочная из манной крупы | 210          | 6,11                 | 10,72 | 32,38  | 251                            | 181         |
|                   | Омлет с сыром                        | 60           | 7,17                 | 11,77 | 1,02   | 139                            | 211         |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6                          | ПР          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 2,04                 | 0,36  | 15,5   | 71,3                           | ПР          |
|                   | Чай с молоком                        | 150/50/15    | 1,52                 | 1,35  | 15,9   | 81                             | 378         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                      | 550          | 21,9                 | 24,8  | 97,9   | 692,9                          |             |
|                   |                                      |              |                      |       |        |                                |             |
| ОБЕД              | Овощи по сезону*                     | 100          | 2,08                 | 7     | 14,85  | 101,94                         |             |
|                   | Суп из овощей                        | 300          | 1,91                 | 5,99  | 10,98  | 114,30                         | 99          |
|                   | Зразы картофельные с печенью         | 180          | 10,28                | 31,5  | 31     | 397                            | ПР          |
|                   | Хлеб ржано-пшенич.                   | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР          |
|                   | Хлеб пшеничный                       | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР          |
|                   | Кисель из сока плодового с сахаром   | 200          | 0,31                 | 0     | 39,4   | 160                            | 359         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                      | 910          | 24,14                | 45,12 | 154,59 | 1054,56                        |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                      | 1460         | 46,04                | 69,92 | 252,49 | 1747,46                        |             |

| Прием пищи        | Наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-------------|
|                   |                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |             |
| Неделя 1 День 4   |                                            |              |                      |       |        |                                |             |
| ЗАВТРАК           | Запеканка из творога с йогуртом м.д.ж 2,5% | 150          | 19,29                | 13,12 | 20,71  | 277,5                          | 223         |
|                   | Чай с сахаром                              | 200/15       | 0,07                 | 0,02  | 15     | 60                             | 376         |
|                   | Бутерброд с джемом или повидлом            | 60           | 2,61                 | 4,22  | 31,34  | 170,18                         | 2           |
|                   | Фрукты в ассортименте*                     | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 338         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                            | 510          | 22,37                | 17,76 | 76,85  | 554,68                         |             |
|                   |                                            |              |                      |       |        |                                |             |
| ОБЕД              | Овощи по сезону*                           | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |             |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 300          | 3,23                 | 3,41  | 20,95  | 141,9                          | 103         |
|                   | Котлеты или биточки рыбные                 | 100          | 11,16                | 13,65 | 13,47  | 221,8                          | 234         |
|                   | Пюре картофельное                          | 180          | 4,09                 | 6,41  | 27,26  | 183                            | 312         |
|                   | Хлеб рж.-пшеничн.                          | 40           | 2,43                 | 0,25  | 21     | 96,6                           | ПР          |
|                   | Хлеб пшеничный                             | 50           | 4                    | 1,25  | 26,5   | 135                            | ПР          |
|                   | Сок фруктовый                              | 200          | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                           | 389         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                            | 970          | 27,99                | 31,35 | 144,23 | 965,04                         |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                            | 1480         | 50,36                | 49,11 | 221,08 | 1519,72                        |             |



| Прием пищи        | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|
|                   |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |         |
| Неделя 1 День 5   |                                                                |              |                      |       |        |                                |         |
| ЗАВТРАК           | Овощи по сезону*                                               | 60           | 0,91                 | 4,76  | 5,1    | 66,54                          |         |
|                   | Биточки паровые с соусом                                       | 90           | 8,57                 | 8,79  | 7,33   | 131,63                         | 281/968 |
|                   | Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая | 150          | 4,58                 | 5,01  | 20,52  | 157,5                          | 303     |
|                   | Чай с сахаром                                                  | 200/15       | 0,2                  | 0,02  | 13,6   | 56                             | 376     |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6                          | ПР      |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 30           | 2,04                 | 0,36  | 13,92  | 64,5                           | ПР      |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                | 580          | 21,36                | 19,54 | 93,57  | 626,77                         |         |
|                   |                                                                |              |                      |       |        |                                |         |
| ОБЕД              | Овощи по сезону*                                               | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |         |
|                   | Борщ с капустой и картофелем                                   | 300          | 2,16                 | 5,9   | 13,12  | 124,5                          | 82      |
|                   | Плов                                                           | 200          | 16,89                | 9,8   | 36,45  | 302,7                          | 291     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничн.                                            | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР      |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР      |
|                   | Напиток лимонный                                               | 200          | 0,14                 | 0,01  | 24,1   | 97,4                           | 1201    |
|                   | Фрукты в ассортименте*                                         | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                | 1030         | 31,23                | 23,12 | 156,68 | 954,86                         |         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                                | 1610         | 52,59                | 42,66 | 250,25 | 1581,63                        |         |

| Прием пищи        | Наименование блюда                                                                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                   |                                                                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 2 День 6   |                                                                                            |              |                      |       |        |                                |        |
| ЗАВТРАК           | Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп                          | 210          | 8,64                 | 13,15 | 44,45  | 352                            | 173    |
|                   | Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом                                          | 70           | 3                    | 5,6   | 23,5   | 156,8                          | ПР     |
|                   | Чай с молоком                                                                              | 150/50/15    | 1,52                 | 1,35  | 15,9   | 81                             | 378    |
|                   | Батон нарезной                                                                             | 40           | 3                    | 1,2   | 20,6   | 104,8                          | ПР     |
|                   |                                                                                            | 520          | 16,16                | 21,3  | 104,45 | 694,6                          |        |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                                                                            |              |                      |       |        |                                |        |
| Обед              | Овощи по сезону*                                                                           | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |        |
|                   | Суп картофельный с крупой                                                                  | 300          | 2,36                 | 3,25  | 14,53  | 102,9                          | 101    |
|                   | Рыба, тушеная в томате с овощами                                                           | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8    | 105                            | 229    |
|                   | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или пшеничная, или пшениная, или перловая, или ячневая | 200          | 4,31                 | 5,63  | 27,76  | 179                            | 303    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничн.                                                                        | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР     |
|                   | Хлеб пшеничный                                                                             | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР     |
|                   | Компот из плодов или ягод сушеных                                                          | 200          | 0,35                 | 0,07  | 29,85  | 122,2                          | 348    |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                                                                            | 1030         | 28,42                | 20,92 | 149,15 | 892,36                         |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                                                                            | 1550         | 44,58                | 42,22 | 253,6  | 1586,96                        |        |



| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № ред. |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 2 День 7         |                                     |              |                      |       |        |                                |        |
| ЗАВТРАК                 | Овощи по сезону*                    | 60           | 0,91                 | 4,76  | 5,1    | 66,54                          |        |
|                         | Макаронные изделия отварные с сыром | 180          | 11,8                 | 14,6  | 34,5   | 319,3                          | 204    |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,04                 | 0,36  | 19,88  | 90,4                           | ПР     |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6                          | ПР     |
|                         | Чай с сахаром и лимоном             | 200/15/7     | 0,13                 | 0,02  | 15,2   | 62                             | 377    |
|                         | Фрукты в ассортименте*              | 100          | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96                             | 338    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:       |                                     | 630          | 22,44                | 20,84 | 128,78 | 784,84                         |        |
|                         |                                     |              |                      |       |        |                                |        |
| ОБЕД                    | Овощи по сезону*                    | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |        |
|                         | Суп картофельный с горохом          | 250          | 5,49                 | 5,27  | 16,53  | 148,25                         | 102    |
|                         | Котлеты Московские                  | 100          | 12,15                | 28,19 | 9,15   | 293,47                         | 270    |
|                         | Пюре картофельное                   | 180          | 3,68                 | 5,77  | 24,53  | 164,7                          | 312    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничн.                 | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР     |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР     |
| Компот из свежих плодов |                                     | 200          | 0,16                 | 0,2   | 27,88  | 114,6                          | 342    |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:          |                                     | 960          | 33,12                | 46,44 | 151,3  | 1104,28                        |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:          |                                     | 1590         | 55,56                | 67,28 | 280,08 | 1889,12                        |        |



| Прием пищи        | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № реч. |
|-------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------|
|                   |                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                                |        |
| Неделя 2 День 8   |                                          |              |                      |       |        |                                |        |
| ЗАВТРАК           | Каша жидкая молочная                     | 210          | 7,31                 | 10,98 | 39,2   | 286                            | 182    |
|                   | Омлет натуральный с зеленым горошком     | 58/30        | 5,39                 | 9,6   | 1,02   | 132,28                         | 210    |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6                          | ПР     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30           | 2,04                 | 0,36  | 15,5   | 71,3                           | ПР     |
|                   | Чай с сахаром                            | 200/15       | 0,2                  | 0,02  | 13,6   | 56                             | 376    |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: |                                          | 578          | 20                   | 21,56 | 102,42 | 696,18                         |        |
| ОБЕД              | Овощи по сезону*                         | 100          | 1,12                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |        |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 300          | 2,86                 | 6,09  | 20,94  | 140,7                          | 103    |
|                   | Гуляш                                    | 100          | 16,01                | 16,8  | 2,9    | 221                            | 260    |
|                   | Каша вязкая рисовая, или гречневая, или  | 180          | 6,5                  | 7     | 24,98  | 161,1                          | 303    |
|                   | Хлеб ржано-пшеничн.                      | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР     |
|                   | Хлеб пшеничный                           | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР     |
|                   | Напиток лимонный                         | 200          | 0,14                 | 0,01  | 24,1   | 97,4                           | 349    |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:    |                                          | 1010         | 36,19                | 36,91 | 146,13 | 1003,46                        |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:    |                                          | 1588         | 56,19                | 58,47 | 248,55 | 1699,64                        |        |

| Прием пищи      | Наименование блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая ценность (ккал) | № рец. |
|-----------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|---------|--------------------------------|--------|
|                 |                                                      |              | Б                    | Ж     | У       |                                |        |
| Неделя 2 День 9 |                                                      |              |                      |       |         |                                |        |
| ЗАВТРАК         | Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом м.д.ж 2,5% | 150          | 20,5                 | 14,3  | 32,98   | 342                            | 222    |
|                 | Чай с сахаром                                        | 200/15       | 0,2                  | 0     | 13,6    | 56                             | 376    |
|                 | Фрукты в ассортименте*                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8     | 47                             | 338    |
|                 | Бутерброд с джемом или повидлом                      | 60           | 2,61                 | 4,22  | 30,36   | 170,18                         | 2      |
|                 | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:                                    | 510          | 23,71                | 18,92 | 86,74   | 615,18                         |        |
|                 |                                                      |              |                      |       |         |                                |        |
| ОБЕД            | Овощи по сезону*                                     | 100          | 2,08                 | 7,19  | 14,85   | 101,94                         |        |
|                 | Суп картофельный с крупой                            | 300          | 2,36                 | 3,25  | 14,53   | 103,2                          | 101    |
|                 | Птица отварная                                       | 100          | 23,06                | 26,26 | 0,48    | 298,2                          | 288    |
|                 | Макаронные изделия отварные                          | 200          | 8,09                 | 6,62  | 38,78   | 224,6                          | 309    |
|                 | Хлеб ржано-пшеничн.                                  | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19      | 93,8                           | ПР     |
|                 | Хлеб пшеничный                                       | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36   | 187,52                         | ПР     |
|                 | Компот из смеси сухофруктов                          | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01   | 132,8                          | 349    |
|                 | ИТОГО ЗА ОБЕД:                                       | 1030         | 45,8                 | 44,04 | 159,01  | 1142,06                        |        |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:  | 1540                                                 | 69,52        | 63                   | 246   | 1757,24 |                                |        |



| Прием пищи              | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | № рец.  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------|
|                         |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |         |
| Неделя 2 День 10        |                                                                |              |                      |       |        |                                |         |
| ЗАВТРАК                 | Овощи по сезону*                                               | 60           | 1,02                 | 3     | 8,72   | 80,28                          |         |
|                         | Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе                              | 60/50        | 13,14                | 11,14 | 3,87   | 168,3                          | 290/331 |
|                         | Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или рисовая, или ячневая | 150          | 4,58                 | 5,01  | 20,52  | 145,5                          | 303     |
|                         | Хлеб пшеничный                                                 | 50           | 5,06                 | 0,6   | 33,1   | 150,6                          | ПР      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                           | 30           | 2,04                 | 0,36  | 15,5   | 71,3                           | ПР      |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                                        | 200/15/7     | 0,2                  | 0     | 13,6   | 56                             | 377     |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:       |                                                                | 600          | 26,04                | 20,11 | 95,31  | 671,98                         |         |
|                         |                                                                |              |                      |       |        |                                |         |
| ОБЕД                    | Овощи по сезону*                                               | 100          | 2,08                 | 6,38  | 14,85  | 101,94                         |         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем                                   | 300          | 2,16                 | 5,95  | 13,12  | 124,5                          | 82      |
|                         | Тефтели рыбные                                                 | 100          | 12,41                | 6,09  | 16,19  | 169,45                         | 239     |
|                         | Пюре картофельное                                              | 200          | 4,09                 | 6,41  | 27,26  | 183                            | 312     |
|                         | Хлеб ржано-пшеничн.                                            | 50           | 3,16                 | 0,57  | 19     | 93,8                           | ПР      |
|                         | Хлеб пшеничный                                                 | 80           | 6,4                  | 0,06  | 39,36  | 187,52                         | ПР      |
|                         |                                                                | 200          | 0,16                 | 0,2   | 27,88  | 114,6                          | 342     |
| Компот из свежих плодов |                                                                |              |                      |       |        |                                |         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД:          |                                                                | 1030         | 30,46                | 25,66 | 157,65 | 974,81                         |         |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:          |                                                                | 1630         | 56,5                 | 45,77 | 252,96 | 1646,79                        |         |

| ИТОГО:                                                                   | Пищевые вещества |         |             | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |          |
| Итого за 10 дней:                                                        | 546,58           | 554,2   | 2537        | 17068,23 |
| Среднее значение за период в день                                        | 54,66            | 55,42   | 253,7       | 1706,82  |
| Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20                                 | 54,0             | 55,2    | 229,8       | 1632     |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 101,2            | 100,4   | 110,4       | 104,6    |

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Делфи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: \*

—в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.  
 — в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

—в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленные (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленных огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра —овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).  
 Фрукты в ассортименте\* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.



прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 7 (семь) листов  
Генеральный директор  
АО «Школьный комбинат»



Б.П.ФЕДОРИ