COLTIACOBAHO:

LUN. H. B. Charlemerson 9

УТВЕРЖДАЮ?

АО «Школиный комбинат» Генеральный директор

Б.П. Федори

2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

3ABTPAK

Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

			Пишоп	Somod of	(=)		
		Mooo	пищев	пищевые вещества (г)	T.Ba (I.)		2
Прием пищи	Наименование блюда	порции	Р	¥	V	энергетическая ценность (ккал)	м <u>е</u> рецептуры
	Неде	Неделя 1 День 1					
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой,						
	кукурузной и перловой круп	210	9	10,85	42,95	294	174
3ABTPAK	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем						
	или повидлом*	70	2,62	4,86	21,5	149	IIP
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	20	1,5	9,0	10,3	52,4	IIIP
	итого:	500	14,2	19,85 92,33	92,33	614	

Неделя 1 День 2		150	40 5,08	200/15/7	35 3,0	30 1,98	510 23,3
	Овощи по сезону*	Макаронные изделия отварн	Яйцо отварное	Чай с сахаром и лимоном	Хлеб пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	ИТОГО:
	Овощи по се	Макаронны			Хлеб пшени	Хлеб ржано	ИТОГО:
	Неделя 1 День 2		Неделя 1 День 2 Неделя 1 День 2 60 0,91 5,72 4,57 ия отварные с сыром 150 12,16 14,33 25,6	Неделя 1 День 2 Овощи по сезону* 60 0,91 5,72 4,57 Макаронные изделия отварные с сыром 150 12,16 14,33 25,6 Яйцо отварное 40 5,08 4,6 0,28	Неделя 1 День 2 60 0,91 5,72 4,57 прные с сыром 150 12,16 14,33 25,6 40 5,08 4,6 0,28 200/15/7 0,13 0,02 15,2	Неделя 1 День 2 Овощи по сезону* 60 0,91 5,72 4,57 Макаронные изделия отварные с сыром 150 12,16 14,33 25,6 Яйцо отварное 40 5,08 4,6 0,28 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 Хлеб пшеничный 35 3,04 0,36 17,2	Неделя 1 День 2 Овощи по сезону* 60 0,91 5,72 4,57 Макаронные изделия отварные с сыром 150 12,16 14,33 25,6 Яйцо отварное 40 5,08 4,6 0,28 Чай с сахаром и лимоном 200/15/7 0,13 0,02 15,2 Хлеб пшеничный 35 3,04 0,36 17,2 Хлеб ржано-пшеничный 30 1,98 0,36 11,88

11 5

		Macca	Пишевы	Пишевые вешества (г)	rba (r)	Энергетическая	01
Прием пищи		Порими	1	×	y	ценность (ккал)	рецептуры
	Наименование олюда	IIOpquii	2				
	Непе	Непеля 1 Лень 3					
			(11	10 70	0000	251	181
	Густи жилиза мопочная из манной крупы	210	6,11	6,11 10,72 32,30	22,30	1 77	
	Nalla Mrighan Mono man in manner 13					000	211
		09	7,17	11,77	1,02	139	7117
	Омлет с сыром	3					
JADTOAC		30	2.28	0.27	14,91	8'29	III
SADIIAN	Хтеб пшеничный	20	+				ап
		20	2.04	0,36	13,92	64,5	IIF
	Хлео ржано-пшеничный	O I					270
	T	150/50/15	1.52	1,35	15,9	81	3/0
	Чай с молоком	200001	-6-				
		520	1912	24.47	78.13	603,3	
	MTOFO:	740	1797				

		Macca	Пищевые вещества (г)	іе вещес	тва (г)	Энергетическая	No
Прием пищи	Наименование опюда	порции	В	Ж	y	ценность (ккал) рецептуры	рецептуры
	Here	Нелеля 1 Лень 4					
	Wat						
	% C W H M MODERATION OF COLUMN	150	19.29	13,12	20,71	277,5	223
	Samerahka M3 TBODOI'a C MOI y DIOM M.A.M. 2,2 / 9	001					710
A DTD A L	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	200/15	0.07	0,02	15	09	3/6
SABIFAN	чаи с сахаром	09	7 61	4.22	30.36	170,18	2
	Бутерброд с джемом или повидлом	00	2,0,2				000
	A. T.	100	1,5	0,5	21	96	338
	The particular of the property of the particular		1, 00	7000	10 10	89 209	
	итого	505	23,47	1/,86 8/,0/	8/,0/	00,500	
	MIOLO:						

	-						
Прием пиши	Наименование блюла	Macca	Пищев	Лищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	M
		порции	Б	Ж	y	ценность (ккал)	ла рец.
	Нед	Неделя 1 День 5					
	Овощи по сезону*	09	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Биточки паровые с соусом	06	8,57	8,79	7,33	131,63	281/968
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или						
3ABTPAK	рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,03	13,6	. 56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	IIP
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	Ш
-	ИТОГО:	570	19,34	20,26	79,82	571,51	

	71	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Пищевые вещества (г) Энергетическая	;
присм пищи	паименование олюда	порции	В	X	V	ценность (ккал)	№ рец.
	Неде	Неделя 2 День 6				9 x	
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной,						
	гречневой и других круп	210	8,64	11,06 44,32	44,32	312	173
	Блинчики с овощным, фруктовым фаршем				, T.		
3ABTPAK	или повидлом*	70	3	5,6	21,5	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	IIP
	ИТОГО:	520	16,16	16,16 19,21 102,32	102,32	654,6	

1	1.1	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	г) Энергетическая	No norr
Прием пищи	Наименование олюда	иипфоп	Б	Ж У	ценность (ккал)	г рец.
	Неде	Неделя 2 День 7				
	Овощи по сезону*	09	0,91	5,72 4,57	7 80,28	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,16	14,33 25,6	6 250,8	204
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31 17,4	4 79,1	ПР
SABIFAR	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	50,6	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02 15,2	2 . 62	377
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4 9,8	3 47	338
	MTOTO:	292	17,53	20,91 83,57	57 569,78	

ļ		Macca	Пищевн	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	Мо пеп
Прием пищи	Наименование олюда	иирфии	P	Ж	y	ценность (ккал)	ле рец.
	Неде	Неделя 2 День 8					
	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	182
	Омлет натуральный с зеленым горошком	58/30	5,39	9,6	1,02	132,28	210/131
VADTOAC							
SABILAN	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	IIP
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
	ИТОГО:	260	16,01	20,83	77,88	583,48	

Прием пиши	Наименование битопа	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Пищевые вещества (г) Энергетическая	No sorre
Them mender	палиспование опода	порции	Б	Ж	y	ценность (ккал)	ле рец.
	Неде	Неделя 2 День 9					
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	×					
	M.A.Ж 2,5%	150	17,1	11,9	27,48	288,8	222
3ABTPAK	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	6,4	8,6	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	09	2,61	4,22	31,36	170,18	2
	ИТОГО:	510	20,31	16,52	82,24	561,98	

Прием пиши	Наименование биона	Macca	Пищев	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	Me som
Threw mander	такіменованно олюда	порции	Б	Ж	y	ценность (ккал)	ла рец.
	Неде	Неделя 2 День 10					
	Овощи по сезону*	09	0,91	5,72	4,57	80,28	
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	05/09	13,14	11,14	3,87	168,3	290/331
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или						
SABIPAK	рисовая, или ячневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	303
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	93,6	IIP
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,13	11	50,6	IIP
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56	377
	ИТОГО:	280	23,14	22,36	73,44	594,28	

OHOHI	Пищевые вещества	цества		ЭЦ,
M1010:	Белки, г	Жиры, г	Жиры, г Углеводы, г	ккал
Итого за 10 дней:	192,58	207,66	831,53	5953,4
Среднее значение за период в день	19,258	20,1	83,153	595,34
Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	19,25	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	100,0	101,8	99,3	101,3

При составлении меню была использована литература:

- 1. Санитарно эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно эпидемиологические гребования к организации общественного питания населения».
- 2. Сборник технических нормативов Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи 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.

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

 песенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ руцептуры 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.

Пля дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты. В меню используется полуфабрикат промышленного производства блинчики с фруктовой, овощной начинкой или с

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 5 (пять) листов

Генеральный директор АО «Школьный комбинат»

Б.П.Федори

Акционерное общество «Школьный комбинат»

*