согласовано:

Директор MEOV Школо N 9 им. Н. В. Старишнова

утверждаю:

АО «Школьный комбинат» Генеральный директор

ерное общество ВБП. Федори

Меню приготавливаемых блюд

3ABTPAK, OBEL

Возрастная категория 12 лет и старше

Сезон: осенний, зимне-весенний



г.Феодосия

Прием пиши	Наименование блюла	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	Ne
I		порции	Р	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
	He	Неделя 1 День	5.1				
	Каша вязкая молочная из риса, ячневой,						
	кукурузной и перловой круп	210	9	10,85	42,95	294	174
SABTPAK	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:	ABTPAK:	530	16,45	20,75	107,78	692,6	
	Овощи по сезону*	001	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	7,68	88
	Печень, тушенная в соусе	50/50	12,81	9,03	4,45	165	261
OBEZ	Макаронные изделия отварные	180	9,9	5,42	31,7	202,1	309
	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2,43	0,25	21	9,96	IIP
	Хлеб пшеничный	70	9,6	1,75	37,1	189	IIP
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:)БЕД:	940	31,44	27,94	144,88	958,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	(EHb:	1470	47,89	48,69	252,66	1651,54	

			Пишев	Пишевые вешества (г)	rBa (r)	Энергетическая	Š
Прием пиши	Наименование блюда	Macca	P	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
The mouding		порции	Б	X	y		
	He	Неделя 1 День 2	2				
	Овоппи по сезону*	09	0,91	4,76	5,1	66,54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,16	14,33	34,5	319,3	204
	_	40	5,08	4,6	0,28	63	209
3ABTPAK		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб ппеничный	50	5,06	9,0	33,1	. 150,6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	13,92	64,5	ПР
NTOFO 3A 3ABTPAK:	3ABTPAK:	999	25,38	24,67	102,1	725,94	
	Овоити 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, биточки, шницели	100	15	22	13,01	312,7	268
OBEA	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или преничная, или ппеничная, или ппения, или перловая, или	180	3,88	5.07	24,98	161,1	303
	Х теб ту - пиреничн	40	2,43	0,25	21	48,3	IIP
	Хлеб ппеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	99,0	60,0	32,01	132,8	349
итого за обел:	OBEJI:	940	35,14	40,81	159,48	1094,09	-
NTOFO 3A JIEHE	NEHb:	1500	60,52	65,48	261,58	1820,03	
111010111							

Прием пищи	Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	No
		порции	Р	X	y	ценность (ккап)	тимтин п
		Неделя 1 День 3	33				рецептуры
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6 11	10.70	0000		
		210	0,11	10,72	32,38	251	181
3ARTPAK	3ARTPAK Vnog manana s	09	7,17	11,77	1,02	139	211
NEW THE CASE	тысы пшсиичный	50	5,06	9.0	131	1506	a L
	Алеб ржано-пшеничный	30	200	200	100	0,001	III
	Usă c Monorom	00	4,0,7	0,30	5,51	71,3	
MTOPO 24 2	A D.T.D. A I.C.	150/50/15	1,52	1,35	15,9	. 18	378
MIOLO 3A 3ABIFAK:	ABIPAK:	550	21.9	24.8	070	0 000	010
			113	0,47	71,3	6,760	
	Obolition no construit						
	CBOLLIN LO CESOHY	100	2,08	7	14.85	101 94	
•	Суп из овощей	250	1 59	4 00	0.15	10101	
	Зразы картофельные с печеные	100	20.01	1,77	7,13	95,25	66
CDEC	Vinde miximix	180	10,28	31,5	31	397	ПР
	Алео пшеничный	70	2,43	0,25	21	9 96	
	Алео ржано-пшеничн.	40	5.6	1.75	37.1	180	
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0.31	0	30.4	16)	IIF
ИТОГО ЗА ОБЕД:	БЕД:	070	0000		1,70	100	559
NTOLO 3A HEHE.	PHK.	840	67,77	45,49	152,5	1039,79	
Tris o constant	CALD.	1390	44,19	70,29	250.4	1732 69	
					. 6	10,001	

			1		(-)	DOMOGINI DO COLO	No
		Macca	Пище	Іищевые вещества (г)	TBa (Г)	энергетическая	
Прием пищи	Наименование блюда	иорции	Б	X	y	ценность (ккал)	рецептуры
	9Н	Нелеля 1 Лень 4	4				
		150	19.29	13.12	20,71	277,5	223
	Sallekahka 43 1Bopota C notyptom m.d.m 2,270	200/15	0.07		15	09	376
3ABTPAK	,	09	2,61	4.22	31.34	170,18	2
	Бутерород с джемом или повидлом	00	10,1			17	330
	ONVETE B ACCOUTUMENTE*	100	0,4	0,4	8,6	4/	330
MITOTO SA SADIDAK.	A DTDAK.	510	22,37	17,76	76,85	554,68	
MINIOIOSAS	ADII AN.						
					1 4 0	101 04	
	÷	100	200	6.3×	14.85	101,94	

				0	10 -	10104	
	***************************************	100	2.08	6.38	14,85	101,94	
-	Овощи по сезону	201			,	11001	103
	C	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	DIMET	100	11 16	13.65	13.47	221,8	234
	Котлеты или оиточки рыоные	100	01611		0	1777	010
	Птона кантофентиое	180	3,68	5,77	24,53	164,/	216
	Trope naproperation	40	2.43	0.25	21	9,96	ПР
	Алео ржпшеничн.				, 10	001	ап
	Упаб пинапинетй	70	5,6	1,75	37,1	189	IIF
	Asico illuctuation	000	-	<	000	818	380
	Car dayiran III	700		>	7,07	04,0	100
	COR UPANIODDIN	040	1700	1902	11861	977 09	
INTOFO 3A OFFIT.	OBF II.	940	70,07	10,00	170,01	106111	
ACO TOTAL	UDUA:	1450	51.01	48.4	225.46	1531,77	
NTO 0 3A JEHD:	JEHb:	OCLI	2,501	. (2.	6		

Прием пищи	Наименование блюла	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	гва (г)	Энергетическая	;
		порции	Р	X	y	ценность (ккал)	№ рец.
	He	Неделя 1 День 5	6.5				
	Овощи по сезону*	09	0,91	4.76	5.1	66 54	
	Биточки паровые с соусом	06	8.57	8.79	7 33	13163	281/068
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или		Ì			0,101	701/700
3ABTPAK		150	4,58	5,01	20.52	157.5	303
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,02	13.6	. 95	376
	Хлеб пшеничный	50	5,06	9,0	33,1	150.6	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0.36	13.92	64.5	ПР
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	3ABTPAK:	580	21,36	19,54	93.57	626.77	
						2	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14.85	101.94	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82.
i i	LIJOB	200	16,89	8,6	36,45	302,7	291
	Хлеб ржпшеничный	40	2,43	0,25	21	9.96	IIP
	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,75	37.1	189	E L
	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	24.1	97.4	1201
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	0,4	8.6	47	
ИТОГО ЗА ОБЕД:)БЕД:	096	29,34	23,51	154.23	938.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	(EHb:	1540	50,7	43,05	247.8	1565 16	
				,		01.0001	-

		Magaza	Пишев	Пишевые вешества (г)	rea (r)	Энепгетическая	
ļ		INIACCA	Пищев	PIC BCITCO	1 Da (1)	Such is in isoma	No nerr.
Прием пищи	Паименование олюда	порции	Р	X	y	ценность (ккал)	- L - L
	He	Неделя 2 День 6	9				
	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной,						
	гречневой и других круп	210	8,64	13,15	44,45	352	173
SABIFAN		70	3	5,6	23,5	156,8	IIP
	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
MTOFO 3A 3ABTPAK	3ABTPAK.	520	16,16	21,3	104,45	694,6	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101,94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша вязкая рисовая, или гречневая, или						
Обед	пшеничная,или пшенная,или перловая,или	180	3,88	2,07	24,98	161,1	303
	ячневая						s.T
	Хлеб ржпшеничн.	40	5,6	1,75	37,1	189	IIP
	Хлеб птеничный	70	2,43	0,25	21	9,96	ПР
	Компот из плодов сушеных	200	0,35	0,07	29,85	122,2	348
VTOPO 3A OFF II	ORF II.	940	26,06	21,18	143,69	861,59	
MTOFO 3A JIFHK:	JEHIS:	1460	42,22	42,48	248,14	1556,19	
1110100111	drin.		,				

		,					
Прием пищи	и Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	
		порции	P	Ж	y	пенность (ккап)	№ рец.
	He	Неделя 2 День 7	b 7			(many) grand	
		09	0,91	4,76	5,1	66.54	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,11	14,6	34,5	319.3	204
3ABTPAK	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19.88	90.4	ПР
		50	5,06	9,0	33,1	150,6	Ш
	чаи с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15.2	79	377
	Фрукты в ассортименте*	100	1,5	0,5	21	96	338
MIOLO 3A 3ABTPAK:	3ABTPAK:	009	22,44	20,84	128,78	784,84	

	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
ODEA	люре картофельное	180	3,68	5,77	24,53	164,7	312
	Хлео пшеничный	70	5,6	1,75	37,1	189	Ш
	Хлеб ржпшеничн.	40	2,43	0,25	21	9.96	
O TO OHOUSE	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,2	27.88	114.6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД:)bE. .	940	31,59	47,81	151,04	1108,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	(EHb:	1540	54,03	68,65	279.82	1893.4	
					1000	1,0,01	

		Macca	Пищев	Пищевые вещества <u>(г)</u>	ъа (г)	Энергетическая	JNg bed.
Прием пищи	Наименование блюда	порции	Р	X	y	ценность (ккал)	
	H	Непеня 2 Лень 8	×				
		010	731	10.08	392	286	182
	Каша жидкая молочная	58/30	5 39	9.6	1.02	132,28	210
	Омлет натуральный с зеленым горошком	50	5.06	9.0	33,1	150,6	ПР
SABIPAK	ЗАВТРАК Хлео пшеничный	30	2,04	0,36	15,5	71,3	ПР
	Алео ржано-ишеничный	200/15	0,2	0,02	13,6	56	376
TATOLO 2 A 2 A BTD A K.	Tan c caxapom	578	20	21,56	102,42	696,18	
S AC O IOIN	ADITOR:						
	÷	100	2.08	6.38	14,85	101,94	
	Овощи по сезону*	100	2,20	0,40			
	Суп картофельный с макаронными изделиями						0
		250	2,68	2,83	17,45	117,25	103
	D	100	14.55	16,8	2,9	221	260
OBEL	HINIT THE TOTAL TO	180	3.88	5,07	24,98	161,1	303
	ban, niin i po inoban,	70	5.6	1,75	37,1	189	IIP
	Алео пшеничный	40	243	0.25	21	9,96	IIP
	Хлео ржпшеничн.	200	0.17	0.01	24.1	97.4	349
	Напиток лимонный	700	0,14	0,01	1,42	00 700	
MTOLO 3A OFFIT.	OKF II.	940	31,36	33,09	147,38	984,29	
MTOFO 3A MEHE.	DELA: TEHK:	1518	51,36	54,65	244,8	1680,47	
TO TO IN	derin.						

Прием пищи	П Наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	
•		порции	P	Ж	y	ценность (ккал)	№ рец.
		Неделя 2 День 9	6 9				
	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом						
	M.H.W 2,5%	150	20,5	14,3	32.98	342	222
3ABTPAK	ЗАВТРАК Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	56	376
	Фрукты в ассортименте*	100	0,4	9,0	8,6	47	338
	Бутерброд с джемом или повидлом	09	2,61	4,22	30,36	170.18	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	SABTPAK:	510	23,71	18,92	86,74	615,18	
	Овощи по сезону*	100	2,08	6,38	14,85	101.94	
	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	98	101
	Птица отварная	100	21,34	23,47	0,43	298,2	288
OPE	Макаронные изделия отварные	180	9,9	5,42	31,73	202,14	309
	Хлеб пшеничный	55	5,6	1,75	37,1	148,06	Ш
	Хлеб ржпшеничн.	40	2,43	0,25	21	9.96	III
	Компот из смеси сухофруктов	200	99,0	0,09	32,01	132.8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:)БЕД:	925	40,7	40,07	149,23	1065,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	(EHb:	1435	64,39	59	236	1680.92	
				The same of the sa		1	-

		Macca	Пишев	Пишевые вешества (г)	3a (r)	Энергетическая	Mo perr
Пенем пипи	Наименование блюда	Порими	2	×	y	ценность (ккал)	For For
HPROW HRIDAN		110putara					
	Нел	неделя 7 день 10	10			00.00	
	÷	09	1.02	m	8,72	80,28	
	Овощи по сезону*	05/09	13 14	11.14	3,87	168,3	290/331
	Бройлер-цыпленок, тушенный в соусе	00/00	12,51	ĺ,			
	Каша вязкая гречневая, или пшеничная, или	0.21	85 1	5 01	20.52	145,5	303
NAUTUAC	DARTDAK MUCABA UTU SUHEBAS	150	4,00	10,0	1000	1506	ПР
JAD II CAR	phoban, man a man	50	2,06	9,0	33,1	0,001	
	Хлео пшеничный	30	2.04	0,36	15,5	71,3	III
	Хлеб ржано-пшеничный	200/15/7	0.2	0	13,6	56	377
	Чай с сахаром и лимоном	1007	26.04	20.11	95.31	671.98	
MTOLO 3A 3ABTPAK:	3ABTPAK:	000	10,07	77,07			
MIOIOIN							
		100	2.08	6,38	14,85	101,94	
	Овощи по сезону*	250	8	4.96	10,93	103,75	82
	Борщ с капустой и картофелем	100	17.71	609	16.19	169,45	239
	Тефтели рыбные	100	2,60	5.77	24 53	164.7	312
	Пюре картофельное	180	3,00	17.0	37.1	189	IIP
	V = S = TITIO III	0/	0,0	1,17	1,10	770	ПП
	Хлео пшеничный	40	2,43	0,25	21	9,06	111
	Хлеб ржпшеничн.	000	0.16	0,2	27,88	114,6	342
	Компот из свежих плодов	000	28.16	25.4	152.48	940,04	
итого за обед:	OBEM:	740	20,10	15 51	07 710	1612 02	,
IATOLO 3A HEHE.	пень.	1540	24,7	10,04	71,17		
VIIOI O 223	Heliu:						

ИТОГО:		Пищевые вещества	вещества	
	Белки, г	Жиры г	Белки, г Жиры г Углеволы г	116
Итого за 10 ппей.			o incodent, i	JL, KKall
ттого за го днеи.	520,51	546,19	2494.42	16724 19
Среднее значение за период в день	52 051	51610	240	10121,17
	100,20	74,017	744,447	1672.419
<u>Приложение</u> № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54.0	655	2000	1733
Сопержание бение чение жизе	26.	1,00	0,777	1032
сажерлинге ослиов, жиров, углеводов в меню за		(
период в % от калорийности	96,4	6,86	108,5	102,5
				•

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 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.
- в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: 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 из свеклы отварной (№ рецептуры 52)
- —в весенний 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.
- Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.

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

Б.П.ФЕДОРИ

эт этигий комоннат» [