

Согласовано  
Начальник отдела  
образования, молодежи  
и спорта Администрации  
Первомайского района  
Республики Крым  
Фасон В.А.  
"31" *августа* 2023г.



Директор МБОУ  
*Гервадийская школа №*  
*Клименко И.*  
"21" *08* 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  
7-11 лет  
(осенне-зимний 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.

Меню составил техник-технолог  
Волошко Т.И.

День - 1

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп с сахаром и маслом	220	11,6	6,6	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 и сыром	40/5/15	6,7	8,4	19,3	180	3
<b>Итого завтрак:</b>	<b>527</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	<b>668</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	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	150	6,6	6,1	38,5	243	303
Гуляш из мяса	50/50	15,4	12,4	3,9	189	260*
или печень по-строгановски	50/50	13,2	11,2	3,5	185	255
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 обед:</b>	<b>774</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>106</b>	<b>797</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1301</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>198</b>	<b>1465</b>	

пищевые вещества по рецептуре 260\*

День - 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Макароны, запеченные с сыром	155	9,2	10	22,7	217	207
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
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 завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>569</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	17,9	70	108
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба, тушеная с овощами	60/60	5,8	6,8	3	153	229
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>790</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>108</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1295</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>196</b>	<b>1353</b>	

**День-3**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Омлет с картофелем	165	18	23,2	12,4	300	218*
или омлет с рисом	165	14,4	24,4	36,6	426	221
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>82</b>	<b>661</b>	

пищевые вещества по рецептуре 218\*

**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
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	376
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>884</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>129</b>	<b>985</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1329</b>	<b>56</b>	<b>67</b>	<b>212</b>	<b>1646</b>	

**День - 4**

**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 лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Булочка ванильная, домашняя, дорожная	100	7,2	12,5	53,8	358	424/473/425
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>607</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>108</b>	<b>647</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порция	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	102
Жаркое по-домашнему	150/100	29,7	7,6	26,4	293	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	
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>684</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1377</b>	<b>55</b>	<b>36</b>	<b>198</b>	<b>1331</b>	

День - 5

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	26,2	18,08	56,2	421	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>537</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>99</b>	<b>606</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
Макаронны отварные	150	1,4	5,5	19,4	128	202
Биточки рыбные запеченные	90	13,6	4,3	16,6	144	255
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
<b>Итого обед:</b>	<b>764</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>103</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1301</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>202</b>	<b>1245</b>	

День - 6

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный вермишеливый	200	6,04	5,6	18,2	147	120
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>477</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>89</b>	<b>494</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картоф. с рыбными консервами	200	2,8	6,7	14,9	224	87
Капуста тушеная	150	3	4,8	14	118	118
Биточки мясные	90	13,9	10,6	14,4	208	269/268
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 обед:</b>	<b>790</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>107</b>	<b>835</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1267</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>197</b>	<b>1329</b>	

День -7  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленная	60	1,14	5,3	4,6	71,4	
Омлет натуральный	160	15	26	3	304	210
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	9,9	53	
Бутерброд с повидлом	30/5/15	2,5	3,9	27,5	156	2
<b>Итого завтрак:</b>	<b>507</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>646</b>	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	101
Рис отварной	150	3,6	5,2	36,6	208	304
Тефтеля мясная	60/60	8,1	9	10,3	155	278/279
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>890</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>130</b>	<b>901</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1397</b>	<b>47</b>	<b>65</b>	<b>190</b>	<b>1548</b>	

День -8  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная из хлопьев овсяны	220	8,64	11,1	44,3	312	173
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	2,4	7,5	14,6	136	3
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>105</b>	<b>666</b>	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
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	50/50	11,3	10,8	7,9	152	290
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	376
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	
<b>Итого обед:</b>	<b>774</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>112</b>	<b>784</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1354</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>217</b>	<b>1450</b>	

День - 9  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	200	10,6	13,2	44,3	312	121
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 завтрак:</b>	<b>547</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>605</b>	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /солёные по сезону порции	60	1,13	5,3	4,6	71,2	70/71
Борщ с картоф.(свекольник) сметана	200/4	2,7	9	21	135	83
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	312
Рыба припущенная	100/5	19	9,6	0,96	168	227
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	
<b>Итого обед:</b>	<b>779</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>93</b>	<b>725</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1326</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>190</b>	<b>1330</b>	

День - 10  
ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Сырники из творога запеченные	200	28,1	25,2	32,8	458	219
Повидло или соус или молоко сгущенное	30	0,2	0,02	5,1	28	322
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>76</b>	<b>682</b>	

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошк	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 обед:</b>	<b>774</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>783</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1305</b>	<b>61</b>	<b>50</b>	<b>198</b>	<b>1465</b>	

<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>13252</b>	<b>483</b>	<b>478</b>	<b>1998</b>	<b>14162</b>	
	<b>1325</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>1416</b>	

Кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, печенье, вафли, пряники, кексы.

Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

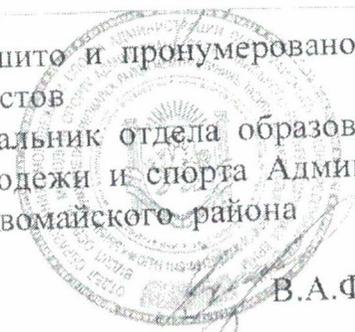
Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1: 5 или 1: 6. Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

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.

Прошито и пронумеровано  
6 листов  
Начальник отдела образования,  
молодежи и спорта Администрации  
Первомайского района

  
В.А.Фасон