

Согласовано  
Начальник отдела  
образования, молодежи  
и спорта Администрации  
Первомайского района  
Республики Крым

" 19 "  2024г.



Директор МБОУ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
" " 2024г.

**Основное(организационное) меню  
школьных столовых муниципальных бюджетных  
образовательных учреждений Первомайского района  
на 2024-2025 учебный год для учащихся,  
отнесенных к льготным категориям  
и за родительскую плату  
11-17 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 из смеси круп гречневой/овсяной с изюмом	255	13,1	14,5	50,6	389	177
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>692</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>127</b>	<b>903</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционные	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с капустой и картофелем/сметана	250/5	1,75	4,9	10,7	85	82
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Печень по-строгановски	60/60	15,8	13,4	4,2	222	255*
или гуляш из мяса	60/60	18,5	14,9	4,7	227	260
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>945</b>	<b>33</b>	<b>36</b>	<b>127</b>	<b>993</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1637</b>	<b>61</b>	<b>67</b>	<b>254</b>	<b>1896</b>	

пищевые вещества по рецептуре 255\*

День - 2

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционные	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Макароны, запеченные с сыром	205	12,2	12,5	32	270	207
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	2
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>83</b>	<b>645</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленная	100	1,9	8,8	7,6	119	
Суп с яйцом и зеленым горошком	250	8,3	6,5	19,3	169	215
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Биточки рыбные запеченные	100	12,6	4	8,5	121	255
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>1030</b>	<b>34</b>	<b>27</b>	<b>140</b>	<b>941</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1590</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>223</b>	<b>1586</b>	

пищевые вещества по рецептуре 215 с говядиной

День-3

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Рагу из овощей	205	3,6	22	17,2	284	143
Мясо отварное (говядина)	100	28	22,4	3,5	326	241
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	13,2	71	
Кондитерское изделие	20	0,36	0,12	12,5	67	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>572</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>62</b>	<b>810</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра овощная	100	1,3	4,1	7,1	71,2	55
Борщ с фасолью и сметаной	250/5	3,5	5,1	14,5	138	84
Каша рассыпчатая из круп	200	11,4	8,1	38	297	302
Котлета рубленая из птицы	100	8,6	16,5	8,7	218	294
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	348
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>1055</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>150</b>	<b>1101</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1627</b>	<b>66</b>	<b>81</b>	<b>211</b>	<b>1911</b>	

День - 4

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Рис отварной	200	4,8	7	48,8	278	304
Рыба припущенная	100/5	11	9,6	9,6	168	227
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	40	2,5	0,4	13,2	71	
<b>Итого завтрак:</b>	<b>645</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>100</b>	<b>720</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,3	86	47
Суп гороховый	250	5,1	5,3	16,1	163	102
Жаркое по-домашнему	150/100	29,7	7,6	26,4	293	259
Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,8	97	342
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>970</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>127</b>	<b>881</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1615</b>	<b>64</b>	<b>45</b>	<b>226</b>	<b>1601</b>	

День - 5

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Запеканка творожная	200	34,9	24,1	34,1	494	223
Соус из повидла(молоко сгущенное)	50	0,33	0,03	8,5	47	322
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>73</b>	<b>738</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из отварной свеклы	100	1,3	6,3	8,3	94	52
Щи из свежей капусты / сметана	250/5	1,6	4,9	10,7	85	88
Каша рассыпчатая с овощами(пшеничная,рисов)	200	4,08	6,4	27,2	183	166
Рыба,запеченная с морковью	120	14,6	6	6,8	178	253
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>955</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>115</b>	<b>823</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1505</b>	<b>70</b>	<b>54</b>	<b>188</b>	<b>1561</b>	

День - 6

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Каша вязкая из круп с сахаром и маслом	210	11,6	6,6	53	320	168
Кофейный напиток на молоке	200	3,1	2,7	15,9	101	379/380
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>767</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп картоф. с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	177	87
Бигос с мясом	250	15	16	27	197	77
Яйцо вареное	40	5,08	7,3	4,8	106	209
Сок овощной,фруктовый,ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	50	0,9	0,3	31,4	168	2
<b>Итого обед:</b>	<b>870</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>903</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1470</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>258</b>	<b>1670</b>	

День -7

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Икра кабачковая промышленного произ-ва	100	1,9	8,8	16	152	
Омлет с картофелем	205	15	29,5	15,6	390	218
Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8,4	102	386
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Кондитерское изделие	20	0,36	0,12	12,5	67	2
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>655</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>85</b>	<b>859</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Суп крестьянский с крупой/сметана	250/5	2,5	2,75	20,4	104	98
Каша вязкая из круп	200	8,8	8,1	51	324	303
Тефтеля мясная	60/60	8,5	12,5	14,1	215	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	30	1,9	0,3	10	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>945</b>	<b>27</b>	<b>33</b>	<b>153</b>	<b>1031</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1600</b>	<b>53</b>	<b>77</b>	<b>238</b>	<b>1890</b>	

День -8

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой	250	7,5	7	22,8	184	121
Какао на молоке	200	6,07	4,8	23,9	123	382
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	14,8	71	3
Булочка ванильная,домашняя,дорожная	100	7,2	12,5	53,8	358	424/473/425
<b>Итого завтрак:</b>	<b>580</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>115</b>	<b>736</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Борщ с картоф(свекольник)сметана	250/5	3,4	11,2	13,7	206	83
Макароны отварные	200	1,8	7,3	25,8	170	309
Птица тушеная в соусе	60/60	13,5	12,9	9,5	182	290
Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	348
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого обед:</b>	<b>1045</b>	<b>27</b>	<b>41</b>	<b>136</b>	<b>1031</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1625</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>251</b>	<b>1767</b>	

День - 9

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Овощи свежие /соленые по сезону порционн	100	1,87	8,8	7,7	118	70/71
Рагу из птицы с картофелем	240	17	16	20,8	297	289
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
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>717</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>91</b>	<b>761</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,2	6,3	60	45
Суп картофельный с крупой	250	2,5	2,75	17	104	101
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	182	312
Рыба, тушеная с овощами	60/60	5,8	6,8	6	153	229
Сок овощной, фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	85	389
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	
Хлеб ржаной	30	1,9	0,3	10	53	
<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>111</b>	<b>754</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1667</b>	<b>44</b>	<b>53</b>	<b>202</b>	<b>1515</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	50	0,33	0,03	8,5	47	322
Молоко кипяченое	200	6	5,44	10	133	385
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	22,4	95	338/341
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>35</b>	<b>31</b>	<b>74</b>	<b>733</b>	

**ОБЕД**

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
Салат их отварной свеклы с зелен.горошком	100	1,5	4	7,3	73	53
Рассольник ленинградский/сметана	250/5	2,2	7,8	26,2	225	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	30	1,9	0,3	10	53	
Йогурт(индивид.упаковка)	100	6,5	5,4	5,3	101	
<b>Итого обед:</b>	<b>975</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>137</b>	<b>1024</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1525</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>211</b>	<b>1757</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>15861</b>	<b>594</b>	<b>608</b>	<b>2262</b>	<b>17154</b>	
	<b>1586</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>226</b>	<b>1715</b>	

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

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

Напиток кисломолочный:кефир, ряженка,простокваша.

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.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.