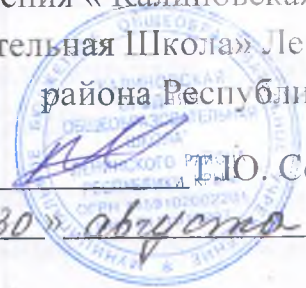


УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального
бюджетного образовательного
учреждения « Калиновская средняя
образовательная Школа» Ленинского
района Республики Крым



Т.Ю. Сосунович

«30» августа 2023 г.

Основное организованное меню

для организации питания детей от 7 до 10 лет на осенний период в
образовательных учреждениях

Литература

- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. (под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна . – М.:ДеЛи плюс, 2017г);
- СанПин 2.3/2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», 2020г.;
- Региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях Республики Крым, 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
1 неделя		1 день					
завтрак	бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	каша вязкая молочная овсяная	220	10,68	7,06	36,96	208,24	173
	чай с сахаром	215	0,70	0,00	15,00	60,00	376
	плоды свежие (яблоки)	150	1,51	0,51	21,00	94,51	338
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,53	11,47	54,70	ПР
	Итого за завтрак	655	20,29	16,40	99,26	574,45	
обед	овощи свежие нарезка (помидор)	60	0,67	0,06	2,1	14	71
	рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,60	95
	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	тефтели из говядины с рисом	60	11,7	10,9	10,72	157	279/330
	соус сметанный	50					
	компот из сухофрукты	200	0,5	0,2	19,4	81,3	349
	хлеб пшеничный	50	3,92	0,50	23,96	115,96	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	800	24,52	20,55	102,74	670,51	
	Итого за день	1455	44,81	36,95	202,00	1242,95	
2 день							
завтрак	запеканка из творога	210	30,69	23,22	58,80	567	223
	чай с сахаром	200	0,7	0	15	60	376
	бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	3
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Итого за завтрак	615	36,04	27,84	133,13	927	

обед	салат из свежих помидоров с луком	60	0,65	3,65	2,75	46,62	23
	борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	234
	соус сметанный	30	4,2	14,99	8,97	123,22	330
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	2,13	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	780	25,30	32,24	111,95	780,11	
	Итого за день	1895	61,34	60,08	234,08	1707,11	
3 день							
завтрак	каша жидкая молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	182
	Чай с молоком и сахаром	215	1,52	1,35	15,9	81	378
	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	хлеб пшеничный	45	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	ПР
	Итого за завтрак	705	15,25	17,17	96,20	587	
обед	овощи свежие нарезка (огурцы)	60	0,7	0,1	1,9	12	71
	суп картофельный с макар.издел	200	2,05	2,22	12,55	87,2	112
	каша перловая рассыпчатая	150	5,9	7	40,7	249,5	171
	оладьи из печени	100	18,68	22,56	7,64	328	282
	сок фруктовый	200	1	0,1	15,6	66,9	389
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	800	36,33	34,08	126,19	976	
	Итого за день	1370	53,1	48,24	223,98	1526,85	
	4 день						
завтрак	овощи свежие нарезка (огурцы)	60	0,70	0,10	1,90	12	71
	омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	210
	какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	382
	кондитерское изделия	40	3,40	4,52	27,8	165,80	ПР
	хлеб пшеничный	45	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	Итого за завтрак	545	31,43	42,66	129,93	788,11	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	макарены отварные	150	7,55	0,89	42,56	208,4	202
	бефстроганов из говядины	90	13,68	20,79	4,61	261	250
	кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	358
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	1000	38,03	48,56	138,29	1000,27	

	Итого за обед	750	32,29	28,48	144,21	899,91	
	Итого за день	1340	71,67	69,71	272,07	1688,02	
	5 день						
завтрак	салат из помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,60	23
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	чай с лимоном и сахаром	222	0,13	0,02	15,20	62,00	248
	хлеб пшеничный	45	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	Хлебобулочные изделия	80	2,90	4,30	23,00	142,40	ПР
	Итого за завтрак	597	21,97	20,08	101,96	582,71	
обед	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
	картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	242	128
	рыба ,тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105	229
	компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,50	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,33	45,33	ПР
	Итого за обед	800	33,16	33,82	130,64	955,83	
	Итого за день	1342	56,34	60,59	201,08	1538,5	
	Итого за 1 неделю	6767	283,95	283,5	1107,0	7906,5	
	Потребность на 2 приема пищи	60%	231	237	1005	7050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
2 неделя		6 день					
завтрак	каша вязкая молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291,00	181
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	378
	фрукты или плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	хлеб пшеничный	45	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	кондитерские изделия	40	2,20	1,60	29,20	140	ПР
	Итого за завтрак	605	16,48	16,80	119,41	684,10	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	суп с картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	плов из отварной говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	263
	компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	349
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,33	19,30	93,50	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,5	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	700	28,63	24,81	112,13	787,34	
	Итого за день	1220	50,41	41,28	227,23	1451,25	
7 день		7 день					
завтрак	макаронные отварные с сыром	200	14	16	34	334	182
	чай с молоком и сахаром	215	1,52	1,35	15,90	81	378
	фрукты свежие	100	1,51	0,51	21,00	94,51	338
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,50	ПР
	Итого за завтрак	555	20,23	18,26	91,20	603,01	
обед	борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,90	11,33	102,20	84
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	39,37	265,50	171
	шницель рыбный	80	7,3	5,54	6,19	104	235
	сок плодово-ягодный	200	1	0,1	15,6	66,9	389
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	15,90	93,50	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,50	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	700	31,81	20,39	101,79	700,4	
	Итого за день	1322	52,04	38,65	192,99	1303,50	
8 день		8 день					
завтрак	сырники с молоком сгущен.	210	32,52	26,91	51,42	579	219
	чай с лимоном и сахаром	222	0,13	0,02	15,20	62	377
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,50	ПР
	кефир	125	3,63	3,30	5,25	63,75	386
	Итого за завтрак	597	39,48	30,63	91,17	798,25	
обед	овощи свежие нарезка(огурцы)	60	0,7	0,1	1,9	12	71
	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,19	3,93	4,87	61	98
	картофель отварной	120	4,04	7,92	27,98	210	125

	котлета из курицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	кисель плодово -ягодный	200	0,31	0	39,4	160	358
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	15,90	93,50	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	740	28,34	27,93	118,10	768,70	
	Итого за день	1337	67,82	58,56	209,27	1566,95	
	9 день						
завтрак	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	Картофельное пюре	150	4,34	12,32	25,18	242	376
	Мясо куриное отварное	100	23,48	25,82	0,48	328	288
	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,50	ПР
	Итого за завтрак	550	35,95	44,03	66,42	818,34	
обед	салат из помидор с луком	60	1,11	6,18	4,62	78,56	23
	суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	99
	макароньы отварные	150	7,55	0,89	42,56	208,4	202
	печень, тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	259	261
	компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,50	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	800	30,75	22,08	129,99	952,15	
	Итого за день	1385	48,08	43,15	258,76	1715,88	
	10 день						
завтрак	Каша жидкая молочная гречневый крупой	220	7,5	11,7	1,4	325	183
	чай сахаром	215	0,70	0,00	15,00	60,00	376
	фрукты свежие (яблоко)	100	1,54	0,51	21	94,51	338
	хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,30	93,60	ПР
	Итого за завтрак	520	19,24	15,93	115,5	648,31	
обед	фрукты или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	суп картофельный	200	2,34	2,83	16,87	114	97
	рагу из овощей	180	2,3	14,29	11,18	284,6	143
	мясо кур отварное	100	23,48	25,82	0,48	328	288
	сок плодово-ягодный	200	1	0,1	15,6	66,9	389
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	870	37,52	45,54	101,73	1072,9	
	Итого за день	1390	56,76	61,47	217,23	1721,21	
	Итого за 1 неделю	6567	270,02	250,5	1120,1	7980,2	6
	Потребность на 2 приема пищи	60%	231	237	1005	7050	