

Первомайского района
Республики Крым
Бабичева И.Н.
"24" Августа 2021г.



**Примерное десятидневное меню
школьных столовых муниципальных бюджетных
образовательных учреждений Первомайского района
на 2021-2022 учебный год для учащихся 1-4 классов,
учащихся, отнесенных к льготным категориям
и за родительскую плату**

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.Могильного 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.

| блюда | порции | Б | Ж | У | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------|
| | | | | | | |
| Каша вязкая из круп | 150 | 6,6 | 6,1 | 38,5 | 243 | 303 |
| Птица тушенная в соусе 331,330(354,355) | 50/50 | 13,2 | 13,8 | 2,9 | 162 | 290 |
| 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 |
| Итого завтрак: | 517 | 27 | 28 | 76 | 647 | |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|---------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с клецками | 200/20 | 1,6 | 2,6 | 9,7 | 70 | 108 |
| Голубцы с мясом и рисом или (ленивые) | 160 | 11,4 | 8,5 | 19 | 208 | 287/298 |
| Соус сметанный с томатом | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,7 | 22 | 331 |
| 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 | 52 | |
| Йогурт (индивидуальная упаковка) | 100 | 6,5 | 5,4 | 5,3 | 101 | |
| Итого обед: | 780 | 25 | 19 | 89 | 644 | |
| Итого за день: | 1297 | 52 | 47 | 165 | 1291 | |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--|--------------|------------------|-----------|-----------|------------|---------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Макаронные изделия, запеченные с сыром | 155 | 9,2 | 10 | 22,7 | 217 | 204 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| 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 |
| Итого завтрак: | 512 | 13 | 14 | 88 | 530 | |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|------|------|-----------|---------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Икра овощная | 60 | 1,13 | 5,3 | 4,6 | 71,2 | 55 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 2,8 | 6,7 | 4,9 | 124 | 87 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,1 | 28,5 | 223 | 302 |
| Котлета рубленая из птицы запеченная | 60 | 9,4 | 9,6 | 9,9 | 163 | 305 |
| Кисель из сока | 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 | 52 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,4 | 95 | 338/341 |

| блюда | порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--|------------|------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи свежие /соленые по сезону порция | 30 | 0,56 | 2,6 | 2,3 | 35,6 | 71 |
| Омлет с картофелем | 85 | 9 | 13,1 | 6,2 | 150 | 218* |
| или омлет с рисом | 85 | 7,2 | 12,2 | 18,3 | 213 | 221 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | |
| Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 0,3 | 31,4 | 168 | |
| Итого завтрак: | 500 | 15 | 16 | 85 | 556 | |

пищевые вещества по рецептуре 218*

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------|-----------------|------------------|-----------|------------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Борщ с фасолью и сметаной | 200/5 | 5,5 | 9,1 | 14,5 | 138 | 84 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 312 |
| Рыба, тушенная с овощами | 60/60 | 5,2 | 14,8 | 3,7 | 153 | 229 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 27 | 113 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10 | 52 | |
| Фрукты свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,4 | 95 | 338/341 |
| Итого обед: | 745 | 18 | 29 | 108 | 730 | |
| Итого за день: | 1245 | 33 | 46 | 192 | 1286 | |

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 домашняя(Веснушка) | 100 | 7,2 | 12,5 | 53,8 | 358 | 424/473 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,4 | 95 | 338/341 |
| Итого завтрак: | 607 | 15 | 19 | 108 | 647 | |

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 | 71 |
| Суп гороховый | 200 | 4,06 | 4,2 | 12,9 | 106 | 102 |
| Жаркое по-домашнему | 175 | 22,8 | 14,3 | 18,5 | 295 | 259 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 389 |
| | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|---------|
| Запеканка творожная | 200 | 26,2 | 18,08 | 25,6 | 371 | 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 |
| 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 |
| Итого завтрак: | 597 | 30 | 26 | 83 | 692 | |

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 |
| Борщ с капустой / сметана | 200/5 | 1,4 | 9,6 | 6,8 | 138 | 82 |
| Макароны отварные | 150 | 1,4 | 5,5 | 19,4 | 128 | 202 |
| Мясо тушеное | 50/50 | 15,2 | 17,3 | 25 | 275 | 256 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | 0,02 | 27 | 113 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10 | 52 | |
| Итого обед: | 745 | 24 | 37 | 113 | 857 | |
| Итого за день: | 1342 | 54 | 63 | 196 | 1549 | |

День - 6

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|-----------------|------------------|-----------|------------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи свежие / солёные по сезону порция | 30 | 0,56 | 2,6 | 2,3 | 35,6 | 71 |
| Макароник с печенью(говядина) | 160 | 17,9 | 11,7 | 33 | 311 | 285 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | |
| Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 0,3 | 31,4 | 168 | |
| Итого завтрак: | 500 | 24 | 15 | 112 | 717 | |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---|-----------------|------------------|------|------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи свежие / солёные по сезону порция | 60 | 1,13 | 5,3 | 4,6 | 71,2 | 71 |
| Суп с яйцом и зелен. горошком на м/б | 200/36 | 6,6 | 6,2 | 15,4 | 205 | 215 |
| Плов из птицы | 150 | 12,7 | 7,8 | 26,8 | 229 | 291 |
| Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10 | 52 | |
| | 100 | 0,8 | 0,2 | 22,4 | 95 | 338/341 |

| | | | | | | |
|-----------------------|------------|-----------|-----------|------------|------------|---------|
| 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 |
| Итого завтрак: | 497 | 11 | 16 | 114 | 634 | |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|-----------------------------|-----------------|------------------|-----------|------------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2,5 | 3,8 | 17 | 114 | 101 |
| Рагу из овощей | 150 | 1,8 | 10 | 106 | 143 | 137 |
| Биточки рыбные запеченные | 60 | 9,6 | 6,4 | 5,3 | 97 | 255 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10 | 52 | |
| Йогурт(индивидуал.упаковка) | 100 | 6,5 | 5,4 | 5,3 | 101 | |
| Итого обед: | 680 | 26 | 26 | 184 | 686 | |
| Итого за день: | 1177 | 38 | 42 | 298 | 1320 | |

День -8

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|--|-----------------|------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи свежие /соленые по сезону порция | 30 | 0,56 | 2,6 | 2,3 | 35,6 | 71 |
| Драчена яичная | 140 | 18,8 | 22,2 | 9 | 276 | 216* |
| или омлет натуральный | 140 | 13,2 | 24 | 2,6 | 284 | 210 |
| Какао на молоке | 200 | 6,07 | 4,8 | 23,9 | 123 | 382 |
| Хлеб ржаной | 20 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | |
| Бутерброд с маслом и сыром | 40/5/15 | 2,4 | 7,5 | 14,6 | 136 | 3 |
| Итого завтрак: | 500 | 32 | 38 | 74 | 688 | |

пищевые вещества по рецептуре 216*

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № рец. |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|------|------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Салат из отварн. свежлы с черносливом | 60 | 0,9 | 3,1 | 11,7 | 78,9 | 28 |
| Рассольник ленинградский/сметана | 200/5 | 1,8 | 6,3 | 13 | 132 | 96 |
| Каша вязкая из круп | 150 | 6,6 | 6,1 | 38,5 | 243 | 303 |
| Котлета мясная | 60 | 9,3 | 7,07 | 9,6 | 183 | 268 |
| Упаковка из суппозитория | 200 | 0,4 | 0,02 | 27 | 113 | 376 |

| | 200 | 10,6 | 13,2 | 44,3 | 312 | 121 |
|-----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------|-----|
| Суп молочный с крупой | 200 | 10,6 | 13,2 | 44,3 | 312 | 121 |
| 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 повидлом | 30/5/15 | 2,5 | 3,9 | 27,5 | 156 | 2 |
| Йогурт(индивидуал.упаковка) | 100 | 6,5 | 5,4 | 5,3 | 101 | |
| Итого завтрак: | 597 | 25 | 30 | 97 | 737 | |

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № реп. |
|--|-----------------|------------------|-----------|------------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи свежие /соленые по сезону порцио | 60 | 1,13 | 5,3 | 4,6 | 71,2 | 71 |
| Борщ с картоф(свекольник)сметана | 200/5 | 2,7 | 9 | 11 | 135 | 83 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,2 | 36,6 | 218 | 303 |
| Гуляш из мяса | 50/50 | 15,4 | 12,4 | 3,2 | 189 | 260 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 389 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 94 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,9 | 0,3 | 10 | 52 | |
| Итого обед: | 785 | 29 | 33 | 105 | 844 | |
| Итого за день: | 1382 | 54 | 62 | 202 | 1581 | |

День - 10

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № реп. |
|----------------------------|-----------------|------------------|-----------|-----------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Лапшевник с творогом | 155 | 14,8 | 11,2 | 30,1 | 352 | 212 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,1 | 2,7 | 15,9 | 101 | 379/380 |
| 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 |
| Итого завтрак: | 495 | 21 | 22 | 83 | 684 | |

ОБЕД

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | ЭЦ (ккал) | № реп. |
|----------------------------------|-----------------|------------------|-----------|------------|--------------|-----------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Овощи припущенные сливоч. маслом | 60 | 0,9 | 1,5 | 5,9 | 41 | 331 |
| Суп фасолевый | 200 | 4,09 | 4,2 | 12,9 | 116 | 102 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 312 |
| Тефтели рыбные тушеные в соусе | 60/30 | 9,5 | 9,9 | 11,3 | 206 | 239 |
| 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 | 52 | |
| | 770 | 23 | 21 | 104 | 743 | |

Прошито и пронумеровано
6 листов

Начальник отдела образования,
молодежи и спорта Администрации
Первомайского района



И.Н.Бабичева