

Согласовано  
Директор  
МОУ "Приветнейская школа  
им.А.Тейфука" г.Алушты  
О.Л. Дюдина  
" 02 09 " 2024г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "Традиции"  
г.Симферополь  
А.В. Кордончик  
" 11 2024г.



Основное (организованное) меню горячего питания (завтрак) учащихся 5-11 классов, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет  
общеобразовательных школ Алуштинского района

|  | Прием пищи, наименование блюда | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность |
|--|--------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|---|---|-------------------------|
|  | Завтрак                        |                            |              | Б                    | Ж | У | (ккал)                  |

**1 день**

|         |                                      |            |            |              |              |              |               |
|---------|--------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 14      | Масло сливочное (порциями)           |            | 10         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,00         |
| 210     | Омлет натуральный                    |            | 106        | 9,83         | 17,54        | 1,86         | 204,69        |
| 181     | Каша жидкая молочная из манной крупы |            | 250        | 7,27         | 12,76        | 38,55        | 298,81        |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                       |            | 50         | 3,80         | 0,40         | 24,60        | 117,00        |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                 |            | 30         | 2,04         | 0,39         | 11,94        | 59,40         |
| 457     | Чай с сахаром                        |            | 200        | 0,20         | 0,10         | 9,30         | 38,00         |
|         | <b>ИТОГО</b>                         | <b>550</b> | <b>646</b> | <b>23,23</b> | <b>38,45</b> | <b>86,38</b> | <b>783,90</b> |

**2 день**

|         | Прием пищи, наименование блюда      | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------|-------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|         | Завтрак                             |                            |              | Б                    | Ж            | У             | (ккал)                  |
| 22      | Салат из моркови и яблок            |                            | 100          | 1,30                 | 6,10         | 9,80          | 99,00                   |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром |                            | 225          | 15,23                | 17,91        | 38,38         | 376,20                  |
| 459     | Чай с лимоном                       |                            | 200          | 0,30                 | 0,10         | 9,50          | 40,00                   |
| 338     | Фрукты свежие                       |                            | 125          | 1,88                 | 0,63         | 26,25         | 120,00                  |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                      |                            | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,00                  |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                |                            | 30           | 2,04                 | 0,39         | 11,94         | 59,40                   |
|         | <b>ИТОГО</b>                        | <b>550</b>                 | <b>730</b>   | <b>24,54</b>         | <b>25,53</b> | <b>120,47</b> | <b>811,60</b>           |

**3 день**

|         | Прием пищи, наименование блюда     | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность |
|---------|------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|         | Завтрак                            |                            |              | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |
| 285     | Пудинг творожный запеченный        |                            | 130          | 19,59                | 6,93         | 26,87        | 247,87                  |
| 471     | Молоко сгущенное                   |                            | 15           | 1,08                 | 1,28         | 8,33         | 49,05                   |
| 121     | Суп молочный с крупой (кукурузная) |                            | 250          | 3,71                 | 4,47         | 7,68         | 89,00                   |
| 579     | Чай с шиповником                   |                            | 200          | 0,40                 | 0,10         | 18,40        | 77,00                   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                     |                            | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60        | 117,00                  |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный               |                            | 30           | 2,04                 | 0,39         | 11,94        | 59,40                   |
|         | <b>ИТОГО</b>                       | <b>550</b>                 | <b>675</b>   | <b>30,62</b>         | <b>13,57</b> | <b>97,81</b> | <b>639,32</b>           |

**4 день**

|         | Прием пищи, наименование блюда | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|
|         | Завтрак                        |                            |              | Б                    | Ж            | У            | (ккал)                  |
| 14      | Масло сливочное (порциями)     |                            | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66,00                   |
| 210     | Омлет натуральный              |                            | 106          | 9,83                 | 17,54        | 1,86         | 204,69                  |
| 140     | Суп молочный с крупой (гречка) |                            | 250          | 6,00                 | 6,25         | 20,55        | 162,50                  |
| 389     | Сок фруктовый                  |                            | 200          | 1,00                 | 0,00         | 20,20        | 84,80                   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                 |                            | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60        | 117,00                  |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный           |                            | 30           | 2,04                 | 0,39         | 11,94        | 59,40                   |
|         | <b>ИТОГО</b>                   | <b>550</b>                 | <b>646</b>   | <b>22,75</b>         | <b>31,83</b> | <b>79,28</b> | <b>694,39</b>           |

**5 день**

|         | Прием пищи, наименование блюда       | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность |
|---------|--------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|         | Завтрак                              |                            |              | Б                    | Ж            | У             | (ккал)                  |
| 14      | Масло сливочное (порциями)           |                            | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,00                   |
| 15      | Сыр (порциями)                       |                            | 20           | 4,64                 | 5,90         | 0,00          | 72,00                   |
| 399     | Блинчики со сгущ. молоком            |                            | 100/15       | 6,25                 | 3,56         | 38,78         | 211,8                   |
| 181     | Каша жидкая молочная из манной крупы |                            | 250          | 7,27                 | 12,76        | 38,55         | 298,81                  |
| 457     | Чай с сахаром                        |                            | 200          | 0,20                 | 0,10         | 9,30          | 38,00                   |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                       |                            | 50           | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,00                  |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                 |                            | 30           | 2,04                 | 0,39         | 11,94         | 59,40                   |
|         | <b>ИТОГО</b>                         | <b>550</b>                 | <b>675</b>   | <b>24,28</b>         | <b>30,36</b> | <b>123,30</b> | <b>863,00</b>           |

## 6 день

|         | Прием пищи, наименование блюда | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                |                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
|         | Завтрак                        |                            |              |                      |       |        |                                |
| 14      | Масло сливочное (порциями)     |                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,00                          |
| 182     | Каша вязкая молочная пшенная   |                            | 250          | 8,94                 | 13,95 | 44,11  | 339,29                         |
| 581(ПР) | Кондитерские изделия           |                            | 38           | 9,71                 | 5,51  | 28,13  | 137,25                         |
| 338     | Фрукты свежие                  |                            | 150          | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 70,50                          |
| 459     | Чай с лимоном                  |                            | 200          | 0,30                 | 0,10  | 9,50   | 40,00                          |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                 |                            | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,00                         |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный           |                            | 30           | 2,04                 | 0,39  | 11,94  | 59,40                          |
|         | ИТОГО                          | 550                        | 728          | 25,47                | 28,20 | 133,10 | 829,44                         |

## 7 день

|         | Прием пищи, наименование блюда     | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|         |                                    |                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
|         | Завтрак                            |                            |              |                      |       |       |                                |
| 14      | Масло сливочное (порциями)         |                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,00                          |
| 324     | Пудинг из творога с яблоками       |                            | 130          | 20,28                | 11,83 | 19,11 | 175,93                         |
| 121     | Суп молочный с крупой (кукурузная) |                            | 250          | 3,71                 | 4,47  | 7,68  | 89,00                          |
| 579     | Чай с шиповником                   |                            | 200          | 0,40                 | 0,10  | 18,40 | 77,00                          |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                     |                            | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,60 | 117,00                         |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный               |                            | 30           | 2,04                 | 0,39  | 11,94 | 59,40                          |
|         | ИТОГО                              | 550                        | 670          | 30,31                | 24,44 | 81,86 | 584,33                         |

## 8 день

|         | Прием пищи, наименование блюда      | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|-------------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|         |                                     |                            |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
|         | Завтрак                             |                            |              |                      |       |        |                                |
| 22      | Салат из моркови и яблок            |                            | 100          | 1,30                 | 6,10  | 9,80   | 99,00                          |
| 204     | Макаронные изделия отварные с сыром |                            | 225          | 15,23                | 17,91 | 38,38  | 376,20                         |
| 389     | Сок фруктовый                       |                            | 200          | 1,00                 | 0,00  | 20,20  | 84,80                          |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                      |                            | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,60  | 117,00                         |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный                |                            | 30           | 2,04                 | 0,39  | 11,94  | 59,40                          |
|         | ИТОГО                               | 550                        | 605          | 23,37                | 24,80 | 104,92 | 736,40                         |

## 9 день

|         | Прием пищи, наименование блюда  | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|---------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
|         |                                 |                            |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
|         | Завтрак                         |                            |              |                      |       |       |                                |
| 14      | Масло сливочное (порциями)      |                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,00                          |
| 210     | Омлет натуральный               |                            | 106          | 9,83                 | 17,54 | 1,86  | 204,69                         |
| 121     | Суп молочный с крупой (овсянка) |                            | 250          | 3,71                 | 4,47  | 7,68  | 89,00                          |
| 457     | Чай с сахаром                   |                            | 200          | 0,20                 | 0,10  | 9,30  | 38,00                          |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                  |                            | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,60 | 117,00                         |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный            |                            | 30           | 2,04                 | 0,39  | 11,94 | 59,40                          |
|         | ИТОГО                           | 550                        | 646          | 19,66                | 30,15 | 55,51 | 574,09                         |

## 10 день

|         | Прием пищи, наименование блюда | Норма суммарный объем блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------|--------------------------------|----------------------------|--------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|
|         |                                |                            |              | Б                    | Ж    | У      |                                |
|         | Завтрак                        |                            |              |                      |      |        |                                |
| 522     | Вареники с творожным фаршем    |                            | 225          | 7,57                 | 5,38 | 40,83  | 242,56                         |
| 433     | Сметана 15 %                   |                            | 15           | 0,36                 | 2,25 | 0,49   | 23,63                          |
| 579     | Чай с шиповником               |                            | 200          | 0,40                 | 0,10 | 18,40  | 77,00                          |
| 338     | Фрукты свежие                  |                            | 155          | 2,33                 | 0,78 | 32,55  | 148,80                         |
| 573(ПР) | Хлеб пшеничный                 |                            | 50           | 3,80                 | 0,40 | 24,60  | 117,00                         |
| 575(ПР) | Хлеб ржано-пшеничный           |                            | 30           | 2,04                 | 0,39 | 11,94  | 59,40                          |
|         | ИТОГО                          | 550                        | 675          | 16,50                | 9,29 | 128,81 | 668,39                         |

Факт

670 21,75 21,82 92,51 640,10

Норма

550 20,70 21,16 88,09 625,60

% выполняемости

122 105 103 105 102