

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Калининская школа

им. М.К. Чупилко"

Н.В. Кузьмич

ИП Павлюк Н.Н.

ПАВЛЮК

НАТАЛЬЯ

НИКОЛАЕВНА

Н.Н. Павлюк

УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Калининская школа им. М.К. Чупилко"

Красногвардейского района Республики Крым

с 01.09.2025 по 31.12.2025

Приём пищи:

завтрак

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,38 | 3,8 | 14,24 | 120 | 86 | 2022 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 | 0 | 72 | 11 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 520 | 16,1 | 10,7 | 65,7 | 393,8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с йогуртом | 165 | 25,9 | 19 | 20,3 | 350,1 | 154 | 2022 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 3,5 | 17,6 | 118 | 266 | 2022 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,39 | 0,90 | 28,03 | 127,0 | 2 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 545 | 35,19 | 24,25 | 87,73 | 703,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|----------------------------|--|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из капусты с растительным маслом | 80 | 1,94 | 4,15 | 5,58 | 65,32 | 60 | 2022 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 110 | 9,85 | 10,20 | 9,33 | 168,00 | 188/223 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,50 | 7,20 | 47,50 | 295,20 | 114 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| Итого за прием пищи | | | 28,6 | 22,4 | 109,0 | 713,6 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|----------------------------|---|-----------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный с горошком консервированным | 136 | 11,80 | 21,30 | 3,56 | 253,2 | 144/177 | 2022 |
| | Кондитерские изделия | 20 | 1,36 | 3,7 | 13,1 | 90,2 | СРБ | 2025 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | СРБ | 2025 |
| Итого за прием пищи | | | 21,4 | 26,5 | 82,0 | 612,8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| | Рыба, запеченная под маринадом | 100 | 8,84 | 3,85 | 20,68 | 153,79 | 446 | 2022 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,77 | 8,5 | 22 | 188 | 91 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,6 | 16 | 82,4 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 680 | 20,1 | 13,8 | 103,1 | 594,5 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|--------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная пшеничная | 200 | 7,40 | 9,40 | 36,00 | 258,00 | 128 | 2022 |
| | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,91 | 0 | 72 | 11 | 2022 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 100 | 264 | 2022 |
| | Фрукты свежие | 50 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 500 | 21,9 | 19,3 | 98,3 | 622,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 180 | 3,10 | 9,60 | 17,60 | 169,20 | 102/222 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Котлета (из говядины) | 100 | 15,40 | 22,10 | 15,20 | 321,80 | 182 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 58,3 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 555 | 23,7 | 32,5 | 72,0 | 651,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 16,82 | 6,31 | 3,95 | 140,36 | 594 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,50 | 7,20 | 47,50 | 295,20 | 114 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 570 | 33,6 | 14,4 | 98,0 | 620,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 14,06 | 8,34 | 7,57 | 162 | 172/224 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая рисовая | 180 | 4,4 | 5,1 | 46,1 | 246,6 | 114 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Кондитерские изделия | 20 | 1,36 | 3,7 | 13,1 | 90,2 | СРБ | 2025 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,83 | 0,42 | 24,58 | 83,30 | СРБ | 2025 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 590 | 26,1 | 18,0 | 113,4 | 683,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| | Макароник со сметаной | 165 | 6,76 | 10,7 | 42,56 | 293,99 | 141 | 2022 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 2,39 | 0,90 | 28,03 | 127,0 | 2 | 2022 |
| ЗАВТРАК | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 231 | 2022 |
| | Чай с сахаром | 210 | 0,07 | 0,02 | 10 | 40 | 261 | 2022 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,00 | 61,8 | СРБ | 2025 |
| | Итого за прием пищи | 555 | 12,0 | 12,5 | 102,4 | 569,8 | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры,г | углево-ды, г | |
| Итого за весь период | 238,7 | 194,3 | 931,5 | 6166,2 |
| Среднее значение за период | 23,9 | 19,4 | 93,2 | 616,6 |
| Норма по СанПиН | 22,5 | 23,0 | 95,8 | 587,5 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 17,5 | 16,6 | 68,3 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| | |
|----------------------|----------------|
| Возраст детей | Завтрак |
| 12 лет и старше | 574 |

| |
|--------------|
| норма |
| 550 |

Таблица взаимозаменяемости

| | | |
|--|----------------------|--|
| Овощи натуральные свежие | 30 гр | Икра кабачковая (промышленного производства) |
| | | Овощи натуральные консервированные |
| Салат из капусты с растительным маслом | 60 гр, 80 гр, 100 гр | Капуста тушеная |
| Салат из моркови по-корейски | 60 гр, 100 гр | Салат из отварной свеклы |
| Горошек консервированный | 20 гр | Кукуруза консервированная |
| Макароник со сметаной | | Макаронны с сыром |

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов, что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендованных среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».