



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Калининская школа им. М.К. Чушкинко"  
Красногвардейского района Республики Крым  
с 01.09.2025 по 31.12.2025

**Приём пищи:**

завтрак

**Возрастная категория:**

7-11 лет

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	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
<b>ЗАВТРАК</b>	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	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>505</b>	<b>14,8</b>	<b>14,0</b>	<b>62,5</b>	<b>421,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,9	19	20,3	350,1	154	2022
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,0	2	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>535</b>	<b>34,4</b>	<b>24,1</b>	<b>83,7</b>	<b>683,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,94	4,15	5,58	65,32	60	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Тефтели мясо-крупяные	110	9,85	10,20	9,33	168,00	188/223	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>595</b>	<b>25,8</b>	<b>21,0</b>	<b>99,9</b>	<b>662,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Омлет натуральный с горошком консервированным	136	11,80	21,30	3,56	253,2	144/177	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	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	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>536</b>	<b>19,0</b>	<b>26,2</b>	<b>68,2</b>	<b>558,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	2022
	Картофельное пюре	150	3,13	7,66	17,24	160,6	91	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>625</b>	<b>17,5</b>	<b>12,7</b>	<b>86,9</b>	<b>521,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	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
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>575</b>	<b>19,9</b>	<b>19,0</b>	<b>86,9</b>	<b>576,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Рагу из овощей	150	2,60	8,00	14,70	141,00	102/222	2022
	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	25	1,92	0,21	12,29	41,65	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>21,6</b>	<b>30,6</b>	<b>60,2</b>	<b>585,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>30,2</b>	<b>12,9</b>	<b>81,3</b>	<b>534,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	90,2	СРБ	2025
	Кефир	200	5,8	5	8	100	268	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>29,1</b>	<b>21,8</b>	<b>92,3</b>	<b>657,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,21	12,29	41,65	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>14,1</b>	<b>12,5</b>	<b>120,9</b>	<b>634,8</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Итого за весь период	226,4	194,9	842,8	5836,7
Среднее значение за период	22,6	19,5	84,3	583,7
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,9	15,4	66,7	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	548

норма
500

**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
Макаронник 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 рекомендаций 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».