

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Калининская школа"

**ИМ. М.К. Чупилко**

**Н.В. Кузьмич**



**УТВЕРЖДЕНО**

**ИП Павлюк Н.Н.**

**ПАВЛЮК**

**НАТАЛИЯ**

**НИКОЛАЕВНА**

**Н.Н. Павлюк**



## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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:**

**обед**

**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>								
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	2022
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,74	4,24	31	180,9	171	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>31,7</b>	<b>12,7</b>	<b>123,2</b>	<b>693,6</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>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	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	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025	
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>34,9</b>	<b>20,4</b>	<b>103,9</b>	<b>706,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	66	2022
	Печень по-строгановски с помидором свежим	130	14,39	8,4	8,71	168,6	172/224/204	2022
<b>ОБЕД</b>	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>760</b>	<b>27,8</b>	<b>19,0</b>	<b>115,5</b>	<b>713,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,60	5,00	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,0	78	2022
	Котлеты рыбные	110	12,78	15,46	14,72	248,0	161	2022
<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,20	38,40	205,5	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,0	241	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>28,5</b>	<b>28,5</b>	<b>139,9</b>	<b>903,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Шницель рубленый куриный с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	622/200	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>32,9</b>	<b>13,0</b>	<b>128,0</b>	<b>719,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>32,1</b>	<b>14,2</b>	<b>124,1</b>	<b>710,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>38,3</b>	<b>20,6</b>	<b>129,5</b>	<b>830,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Шницель рубленый куриный с помидором свежим	130	18,6	3,59	15,08	154,2	622/204	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>760</b>	<b>33,0</b>	<b>13,1</b>	<b>129,1</b>	<b>724,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	74	2022
	Рыба, запеченная под маринадом, с огурцом свежим	130	9,19	3,9	21,63	159,79	446/200	2022
	Картофельное пюре	150	3,13	7,66	17,24	160,6	91	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>20,4</b>	<b>16,5</b>	<b>112,3</b>	<b>657,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови по-корейски	60	0,74	4,26	4,62	60,38	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Плов куриный	200	16,95	10,5	35,7	305,3	291	2011
	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	
<b>Итого за прием пищи</b>			<b>25,4</b>	<b>19,6</b>	<b>95,6</b>	<b>632,8</b>		

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Итого за весь период	304,9	177,4	1201,1	7292,6
Среднее значение за период	30,5	17,7	120,1	729,3
Норма по СанПиН	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,1	10,5	71,3	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	770

норма	700
-------	-----

**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		Макароны 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».