



**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Карповская школа  
им. В.И. Пономаренко"

А.И. Витюк



**УТВЕРЖДЕНО**

ИП Павлюк Н.Н.

Н.Н. Павлюк

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**  
**"Карповская школа им. В.И. Пономаренко"**  
**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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                      |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 1 День 1 |                                      |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | 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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|-----------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                 |           | белки, г         | жиры,г | углевод<br>ы, г |                            |                |                     |
| Неделя 1 День 2 |                                 |           |                  |        |                 |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | 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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|----------------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                        |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, 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                    | 660       | 28,6             | 22,4   | 109,0            | 713,6                      |                |                     |

| Прием пищи      | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                               |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, 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                           | 566       | 21,4             | 26,5   | 82,0             | 612,8                      |                |                     |



| Прием пищи      | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|--------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 1 День 5 |                                |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | 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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                              |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 2 День 6 |                              |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | Каша жидкая молочная пшенная | 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                | ,         | 0,4              | 0,4    | 9,8              | 47                         | 231            | 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          | 500       | 21,9             | 19,3   | 98,3             | 622,1                      |                |                     |

| Прием пищи      | Наименование блюда    | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                       |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 2 День 7 |                       |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | Рагу из овощей        | 180       | 3,10             | 9,60   | 17,60            | 169,20                     | 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        | 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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                                   |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 2 День 8 |                                   |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | Птица, тушенная в сметанном соусе | 100       | 16,82            | 6,31   | 3,95             | 140,36                     | 594            | 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               | 570       | 33,6             | 14,4   | 98,0             | 620,7                      |                |                     |

| Прием пищи      | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|-----------------|--------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                 |                          |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 2 День 9 |                          |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | 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                |
|                 | 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<br>ценность | №<br>рецептуры | сборник<br>рецептур |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|--------|------------------|----------------------------|----------------|---------------------|
|                  |                        |           | белки, г         | жиры,г | углево-<br>ды, г |                            |                |                     |
| Неделя 2 День 10 |                        |           |                  |        |                  |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК          | Макаронник 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                |
|                  | 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<br>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<br>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                    |
| 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».