



СОГЛАСОВАНО

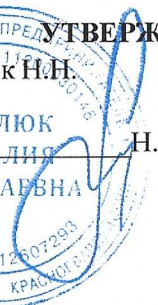
И.о. директора МБОУ "Миролубовская школа"

 Е.П. Куртсеинова



УТВЕРЖДЕНО

И.Н. Павлюк

 Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролубовская школа"
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	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	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	,	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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- 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 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
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».