



СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МБОУ "Миролубовская школа"

 Е.П. Куртсеинова



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.

 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:

обед

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	2022
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,4	211,5	171	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	35,0	14,2	142,7	792,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	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	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	945	40,0	25,0	127,9	857,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,9	87,5	66	2022
	Печень по-строгановски с помидором свежим	130	14,39	8,4	8,71	168,6	172/224/204	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	31,3	21,4	135,2	822,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,00	8,30	92,0	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Котлеты рыбные	110	12,78	15,46	14,72	248	161	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	945	32,9	33,1	165,2	1058,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Шницель рубленый куриный с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	622/200	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	36,5	15,1	149,1	832,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	35,6	16,5	144,4	822,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,43	5,19	6,98	81,65	60	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	935	44,1	25,3	154,5	989,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Шницель рубленый куриный с помидором свежим	130	18,6	3,59	15,08	154,2	622/204	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	36,7	15,3	150,4	838,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1,48	4,93	6,1	75	74	2022
	Рыба, запеченная под маринадом, с огурцом свежим	130	9,19	3,9	21,63	159,79	446/200	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	23,3	18,6	129,2	747,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,1	7,7	100,63	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	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	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	28,2	23,7	111,8	741,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1,48	4,93	6,1	75	74	2022
	Рыба, запеченная под маринадом, с огурцом свежим	130	9,19	3,9	21,63	159,79	446/200	2022
	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	91	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	23,3	18,6	129,2	747,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,1	7,7	100,63	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	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	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	865	28,2	23,7	111,8	741,1		