

И.о. директора МБОУ "Миролюбовская школа
им. М.В. Октябрьской"



Е.П. Куртсеинова



УТВЕРЖДЕНО

Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Миролюбовская школа им. М.В. Октябрьской"

Красногвардейского района Республики Крым

с 23.03. 2026

Приём пищи:

завтрак и обед

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 - 18 лет

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
ЗАВТРАК	Неделя 1 День 1										
	11/7/2022	Каша вязкая молочная рисовая	250	7,16	10,55	52,05	332,5	1,55	154,7	43,85	0,7
	11/7/2022	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0	72	0,15	176	7,1	0,2
	10/7/2022	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2,4	0	0,02
	26/1/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	0	11,5	16,5	1
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
ОБЕД	СРБ	Итого завтрак:	590	19,78	24,91	106,76	696,8	1,73	373,1	92,41	4,11
	62/2/2022	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	10,7	49,7	26,1	1,23
	602/2/2022	Биточки рубленые куриные с икрой кабачковой	100	18,27	3,53	13,94	147,6	0	12,22	67,26	1,52
	СРБ	Каша рассыпчатая пшеничная	30	0,48	1,89	2,22	29,25	4,5	8,25	6,18	0,27
	114/2/2022	Компот из сухофруктов	180	8,05	6,75	46,48	279	0	26,3	59,2	1,91
	24/1/2022	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,1	32	132	0,72	32,5	17,5	0,7
	СРБ	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Итого обед:	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
	СРБ	Итого:	870	37,86	18,45	155,04	893,35	15,92	160,27	219,6	8,79
			1460	57,64	43,36	261,8	1590,15	17,65	533,37	312,01	12,9

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
ЗАВТРАК	Неделя 1 День 2										
	446/2/2022	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	6,19	41,11	41,99	17,88
	91/2/2022	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	21,81	50,13	33,57	1,25
	СРБ	Кондитерские изделия	20	1,4	3,7	14	90,2	0	5,8	4	0,42
	СРБ	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	14	8	2,8
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	0	14	18,88	1,56
ОБЕД	СРБ	Итого завтрак:	600	22,81	17,15	122,38	698,39	32	138,84	126,24	25,11
	78/2/2022	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	5,83	42,63	35,6	2,05
	594/2/2022	Птица, тушенная в сметанном соусе с овощами консервированными	100	16,82	6,31	3,95	140,36	2,2	24,2	65,5	6,8
	53/2/2022	Каша рассыпчатая гречневая	30	0,24	0,03	5,01	3	1,05	6,9	4,2	0,18
	114/2/2022	Чай с сахаром	180	10,5	7,2	47,5	295,2	0	24	167,5	5,6
	26/1/2022	Хлеб пшеничный	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Итого обед:	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
	СРБ	Итого:	880	41,72	20,09	132,49	829,06	9,11	140,03	317,56	18,02
			1480	64,53	37,24	254,87	1527,45	41,11	278,87	443,8	43,13

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 1 День 3											
	154/2022	Запеканка из творога с йогуртом	170	26,82	18,33	9,39	362,92	0,84	258,94	41	1,17
	231/2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	16	9	2,2
	261/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
ЗАВТРАК	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
	СРБ	Итого завтрак:	590	35,89	20,01	78,69	652,92	10,87	317,24	94,76	6,76
	38/2022	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6	8,3	92	6,7	35,5	20,7	1,3
	96/2011	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	8,4	29,15	24,18	0,93
ОБЕД	622/2022	Шницель рубленый куриный	100	18,27	3,53	13,9	147,6	0	12,22	67,26	1,52
	114/2022	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	0	35,4	43,1	3,3
	236/2022	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9	14,2	5,14	0,94
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
Итого обед:			940	38,15	21,34	159,48	933,9	16	157,77	203,74	11,15
Итого:			1530	74,04	41,35	238,17	1586,82	26,87	475,01	298,5	17,91

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 1 День 4											
	182/2022	Котлета (из говядины)	100	15,40	22,10	15,20	321,80	0	16,3	22,5	2,4
	97/2022	Капуста свежая тушеная	180	4,36	7,43	12,87	138,6	95,62	105,71	40,07	1,53
	261/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
ЗАВТРАК	СРБ	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	0	14	18,88	1,56
	СРБ	Итого завтрак:	590	27,63	30,65	83,57	682,8	95,65	160,81	102,65	6,92
	258/2022	Суп картофельный с фасолью	250	4,31	5,55	18,72	103,47	15,89	35,83	35,02	8,5
	177/2022	Сердце в соусе	100	14,34	10,48	6,29	171	6,02	25,49	25,92	4,27
ОБЕД	89/2022	Картофель отварной	180	3,64	7,85	25,2	195,61	25,96	24,83	36,58	1,48
	СРБ	Кондитерские изделия	20	1,4	3,7	14	90,2	0	5,8	4	0,42
	241/2022	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,72	32,5	17,5	0,7
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
Итого обед:			860	32,95	28,94	145,71	895,28	48,59	155,75	162,38	18,53
Итого:			1450	60,58	59,59	229,28	1578,08	144,24	316,56	265,03	25,45

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 1 День 5	144/2022	Омлет паровой	120	11,72	22,34	3,02	260,00	0,30	107,28	16,66	17,88
	177/2022	Горошек консервированный	30	0,90	0,00	2,19	17,40	2,34	5,70	5,70	1,25
	231/2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	16	9	2,2
	266/2022	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	1,6	152,2	21,3	0,48
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
ЗАВТРАК	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого завтрак:	560	25,72	27,5	82,11	645,4	14,24	312,48	96,02	24,97
ОБЕД	62/2022	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	10,7	49,7	26,1	1,23
	161/2022	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	0,32	36,68	42,74	1,04
	53/2022	с овощами консервированными	30	0,24	0,03	5,01	3	1,05	6,9	4,2	0,18
	137/2022	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	0	14,5	9,9	1
	236/2022	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9	14,2	5,14	0,94
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого обед:	880	30,38	28,53	151,23	929,7	12,97	153,28	131,44	7,55
		Итого:	1440	56,1	56,03	233,34	1575,1	27,21	465,76	227,46	32,52

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 2 День 6	204/2011	Макаронные отварные с сыром	205	11,47	10,33	38,37	292,56	0,14	190,63	17,34	1,23
	СРБ	Кондитерские изделия	20	1,4	3,7	14	90,2	0	5,8	4	0,42
	231/2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	16	9	2,2
	241/2022	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,72	32,5	17,5	0,7
	СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	0	11,5	16,5	1
ЗАВТРАК	СРБ	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	0	10,5	14,1	1,17
		Итого завтрак:	605	20,16	15,4	130,75	706,86	10,86	266,93	78,44	6,72
ОБЕД	62/2022	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	10,7	49,7	26,1	1,23
	602/2022	Биточки рубленые куриные	100	18,27	3,53	13,94	147,6	0	12,22	67,26	1,52
	53/2022	с овощами консервированными	30	0,24	0,03	5,01	3	1,05	6,9	4,2	0,18
	114/2022	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	0	12,6	32,4	0,6
	236/2022	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9	14,2	5,14	0,94
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого обед:	870	33,47	15	153,35	816,7	12,65	126,92	178,46	7,63
		Итого:	1475	53,63	30,4	284,1	1523,56	23,51	393,85	256,9	14,35

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 2 День 7	353	Каша жидкая молочная манная	250	7,5	10,6	39	280	0,75	164,8	24,9	0,53
		Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0	72	0,15	176	7,1	0,2
		Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	2,4	0	0,02
		Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	1,3	125,8	14	90
		Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	0	11,5	16,5	1
		Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	0	14	18,88	1,56
		Итого завтрак:	570	22,45	27,48	95,61	683,7	2,2	494,5	81,38	93,31
ОБЕД	245/2022 182/2022 СРБ 114/2022 СРБ СРБ СРБ	Суп картофельный с рыбой	250	11	7,25	8,13	144,5	9,4	166,9	32	10,6
		Котлета (из говядины)	100	15,40	22,10	15,20	321,80	0	16,3	22,5	2,4
		с икрой кабачковой	30	0,48	1,89	2,22	29,25	4,5	8,25	6,18	0,27
		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	0	24	167,5	5,6
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	14	8	2,8
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
		Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
	СРБ	Итого обед:	870	46,98	39,7	142,75	1077,75	17,9	260,75	279,54	24,83
		Итого:	1440	69,43	67,18	238,36	1761,45	20,1	755,25	360,92	118,14

Итого:											
Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
Неделя 2 День 8	594/2022	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	2,2	24,2	65,5	6,8
	114/2022	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	0	35,4	43,1	3,3
	231/2022	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	16	9	2,2
	261/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого завтрак:	700	33,59	13,29	121,15	700,36	12,23	117,9	162,36	15,69
ОБЕД	96/2011	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	8,4	29,15	24,18	0,93
	622/2022	Шницель рубленый куриный	100	18,27	3,53	13,9	147,6	0	12,22	67,26	1,52
	53/2022	с овощами консервированными	30	0,24	0,03	5,01	3	1,05	6,9	4,2	0,18
	137/2022	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	0	14,5	9,9	1
	241/2022	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	0,72	32,5	17,5	0,7
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
	Итого обед:	870	36,59	16,71	155,59	852,1	10,17	126,57	166,4	7,49	
	Итого:	1320	70,18	30	276,74	1552,46	22,4	244,47	328,76	23,18	

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 День 9				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
ЗАВТРАК	172/224/2022	Печень по-строгановски	105	14,76	8,76	7,95	170,1	26,78	24,74	17,54	5,52
	114/2022	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,5	7,2	47,5	295,2	0	24	167,5	5,6
	СРБ	Кондитерские изделия	20	1,4	3,7	14	90,2	0	5,8	4	0,42
	268/2022	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	240	28	0,2
	СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	0	11,5	16,5	1
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого завтрак:	605	40,29	25,84	122,03	841,8	28,18	323,54	257,1	14,7
ОБЕД	120/2022	Салат из свеклы с сыром	100	3,58	13,02	7,39	161,15	34,41	120,15	22,03	1,36
	78/2022	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	5,83	42,63	35,6	2,05
	161/2022	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	0,32	36,68	42,74	1,04
	91/2022	Картофельное пюре	180	3,77	8,5	22	188	21,81	50,13	33,57	1,25
	261/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого обед:	960	34,29	43,53	120,14	987,65	62,4	291,89	178,7	9,09
		Итого:	1565	74,58	69,37	242,17	1829,45	90,58	615,43	435,8	23,79

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Неделя 2 День 10				белки, г	жиры, г	углеводы, г					
ЗАВТРАК	182/2022	Котлета (из говядины)	100	15,4	22,1	15,2	321,8	0	16,3	22,5	2,4
	137/2022	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	0	14,5	9,9	1
	53/2022	с овощами консервированными	30	0,24	0,03	5,01	3	1,05	6,9	4,2	0,18
	261/2022	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	0,03	11	1,4	0,23
	СРБ	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	0	11,5	16,5	1
	СРБ	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	0	14	18,88	1,56
		Итого завтрак:	610	29,54	29,87	113,99	789,7	1,08	74,2	73,38	6,37
ОБЕД	68/2022	Салат из моркови по-корейски	100	1,19	7,1	7,7	100,63	5,42	27,69	32,2	44,18
	62/2022	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	10,7	49,7	26,1	1,23
	592/2022	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	373,75	1,7	187,4	99,4	15,8
	СРБ	Кондитерские изделия	30	2,1	5,55	21	135,3	0	8,7	6	0,63
	236/2022	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	0,9	14,2	5,14	0,94
	СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	100	0	13,8	19,8	1,2
	СРБ	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	0,00	17,50	23,56	1,96
		Итого обед:	890	33,92	30,09	153,33	1029,18	18,72	318,99	212,2	65,94
		Итого:	1500	63,46	59,96	267,32	1818,88	19,8	393,19	285,58	72,31

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за весь период	277,86	232,1	1057,04	7098,73
Среднее значение за период	27,8	23,2	105,7	709,873
Норма по СанПиН	22,5	23,0	95,8	680,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,7	17,4	67,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак	норма
12 лет и старше	602	550

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ОБЕД

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за весь период	366,31	262,38	1469,11	9244,67
Среднее значение за период	36,6	26,2	146,9	924,5
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе	17,5	12,5	70,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед	норма
12 лет и старше	889	800

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Итого за весь период	644,17	494,48	2526,15	16343,4
Среднее значение за период	64,4	49,4	252,6	1634,3
Норма по СанПиН	54,0	55,2	229,9	1632
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за пе	17,6	13,5	68,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	комплекс	норма
12-18 лет	1491	1350