

СОТВОРАНО

И.О. директора МБОУ "Миротюбовская школа"

Е.Л. Куртсеинова



УТВЕРЖДЕНО

Н.Н. Павлюк

Н.Н. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИ ГОТОВЛЕНИИ БЛЮД  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Миротюбовская школа"**  
Красногвардейского района Республики Крым  
с 01.09.2025 по 31.12.2025

Приём пищи:

завтрак

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 |                         |             |                  |
| 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             |
|                 | 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                       | 35        | 2,70             | 0,30   | 17,20       | 58,30                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной                          | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи                  | 505       | 14,8             | 14,0   | 62,5        | 421,7                   |             |                  |

| Прием пищи      | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-----------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                                 |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                         |             |                  |
| Неделя 1 День 2 |                                 |           |                  |        |             |                         |             |                  |
| ЗАВТРАК         | Запеканка из творога с йогуртом | 165       | 25,9             | 19     | 20,3        | 350,1                   | 154         | 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             |
|                 | Какао с молоком                 | 200       | 4,1              | 3,5    | 17,6        | 118                     | 266         | 2022             |
|                 | Хлеб ржаной                     | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи             | 535       | 34,4             | 24,1   | 83,7        | 683,3                   |             |                  |

| Прием пищи      | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|-----------------|----------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                                        |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                         |             |                  |
| Неделя 1 День 3 |                                        |           |                  |        |             |                         |             |                  |
| ЗАВТРАК         | Салат из капусты с растительным маслом | 80        | 1,94             | 4,15   | 5,58        | 65,32                   | 60          | 2022             |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая             | 150       | 8,7              | 6      | 39,6        | 246                     | 114         | 2022             |
|                 | Тефтели мясо-крупяные                  | 110       | 9,85             | 10,20  | 9,33        | 168,00                  | 188/223     | 2022             |
|                 | Сок фруктовый                          | 200       | 1                | 0      | 20,2        | 84                      | 271         | 2022             |
|                 | Хлеб пшеничный                         | 35        | 2,70             | 0,30   | 17,20       | 58,30                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной                            | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи                    | 595       | 25,8             | 21,0   | 99,9        | 662,8                   |             |                  |

| Прием пищи      | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-----------------|-----------------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                                               |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, 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                                | 40        | 3,00             | 0,30   | 19,70       | 66,70                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной                                   | 30        | 2,40             | 0,45   | 12,00       | 61,80                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи                           | 536       | 19,0             | 26,2   | 68,2        | 558,9                   |             |                  |

| 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 5 |                                |           |                  |        |                 |                            |                |                     |
| ЗАВТРАК         | Рыба, запеченная под маринадом | 100       | 8,84             | 3,85   | 20,68           | 153,79                     | 446            | 2022                |
|                 | Картофельное пюре              | 150       | 3,13             | 7,66   | 17,24           | 160,6                      | 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                 | 35        | 2,70             | 0,30   | 17,20           | 58,30                      | СРБ            | 2025                |
|                 | Хлеб ржаной                    | 30        | 2,40             | 0,45   | 12,00           | 61,80                      | СРБ            | 2025                |
|                 | Итого за прием пищи            | 625       | 17,5             | 12,7   | 86,9            | 521,5                      |                |                     |

| 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 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                | 100       | 0,4              | 0,4    | 9,8             | 47                         | 231            | 2022                |
|                 | Хлеб пшеничный               | 35        | 2,70             | 0,30   | 17,20           | 58,30                      | СРБ            | 2025                |
|                 | Хлеб ржаной                  | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00            | 41,20                      | СРБ            | 2025                |
|                 | Итого за прием пищи          | 575       | 19,9             | 19,0   | 86,9            | 576,5                      |                |                     |

| Прием пищи      | Наименование блюда    | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-----------------|-----------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                       |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                         |             |                  |
| Неделя 2 День 7 |                       |           |                  |        |             |                         |             |                  |
| ЗАВТРАК         | Рагу из овощей        | 150       | 2,60             | 8,00   | 14,70       | 141,00                  | 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        | 25        | 1,92             | 0,21   | 12,29       | 41,65                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной           | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи   | 505       | 21,6             | 30,6   | 60,2        | 585,7                   |             |                  |

| Прием пищи      | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|-----------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                                   |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, 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        | 150       | 8,7              | 6      | 39,6        | 246                     | 114         | 2022             |
|                 | Чай с сахаром                     | 210       | 0,07             | 0,02   | 10          | 40                      | 261         | 2022             |
|                 | Хлеб пшеничный                    | 40        | 3,00             | 0,30   | 19,70       | 66,70                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной                       | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи               | 520       | 30,2             | 12,9   | 81,3        | 534,3                   |             |                  |

| Прием пищи      | Наименование блюда       | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|-----------------|--------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                 |                          |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, г |                         |             |                  |
| Неделя 2 День 9 |                          |           |                  |        |             |                         |             |                  |
| ЗАВТРАК         | Печень по-строгановски   | 100       | 14,06            | 8,34   | 7,57        | 162                     | 172/224     | 2022             |
|                 | Каша рассыпчатая рисовая | 150       | 3,6              | 4,2    | 38,4        | 205,5                   | 114         | 2022             |
|                 | Кондитерские изделия     | 20        | 1,36             | 3,7    | 13,1        | 90,2                    | СРБ         | 2025             |
|                 | Кефир                    | 200       | 5,8              | 5      | 8           | 100                     | 268         | 2022             |
|                 | Хлеб пшеничный           | 35        | 2,70             | 0,30   | 17,20       | 58,30                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Хлеб ржаной              | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                 | Итого за прием пищи      | 525       | 29,1             | 21,8   | 92,3        | 657,2                   |             |                  |

| Прием пищи       | Наименование блюда     | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------|------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                        |           | белки, г         | жиры,г | углеводы, 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             |
|                  | Сок фруктовый          | 200       | 1                | 0      | 20,2        | 84                      | 271         | 2022             |
|                  | Фрукты свежие          | 100       | 0,4              | 0,4    | 9,8         | 47                      | 231         | 2022             |
|                  | Хлеб пшеничный         | 25        | 1,92             | 0,21   | 12,29       | 41,65                   | СРБ         | 2025             |
|                  | Хлеб ржаной            | 20        | 1,60             | 0,30   | 8,00        | 41,20                   | СРБ         | 2025             |
|                  | Итого за прием пищи    | 560       | 14,1             | 12,5   | 120,9       | 634,8                   |             |                  |

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО                                                                       | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
|                                                                             | белки, г         | жиры,г | углево-ды, г |                                  |
| Итого за весь период                                                        | 226,4            | 194,9  | 842,8        | 5836,7                           |
| Среднее значение за период                                                  | 22,6             | 19,5   | 84,3         | 583,7                            |
| Норма по СанПиН                                                             | 19,3             | 19,8   | 83,8         | 587,5                            |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за<br>период в % от калорийности | 17,9             | 15,4   | 66,7         |                                  |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| Возраст детей | Завтрак |
|---------------|---------|
| 7 - 11 лет    | 548     |

| норма |
|-------|
| 500   |

**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 рецептур 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 рецептур 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».