



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Новопокровская школа"

Красногвардейского района Республики Крым
с 01.09.2025 по 31.12.2025

Приём пищи:

обед

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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
	Каша рассыпчатая ячневая	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Компот из сухофруктов	150	4,74	4,24	31	180,9	171	2011
	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
		760	31,7	12,7	123,2	693,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Неделя 1 День 2							
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	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	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	800	34,9	20,4	103,9	706,3		

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	200	1,42	3,96	6,32	70	66	2022
		Печень по-строгановски с помидором свежим	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
		Макаронные изделия отварные	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
		Компот из свежих плодов	150	5,61	5,6	36	216	137	2022
		Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
		Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025	
			760	27,8	19,0	115,5	713,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,60	5,00	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,0	78	2022
	Котлеты рыбные	110	12,78	15,46	14,72	248,0	161	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,20	38,40	205,5	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,0	241	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,3	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
Итого за прием пищи		800	28,5	28,5	139,9	903,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Шницель рубленый куриный с огурцом свежим	100	18,27	3,53	13,94	147,6	622	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Компот из свежих плодов	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
		760	32,9	13,0	128,0	719,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом свежим	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
		30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	760	32,1	14,2	124,1	710,7		

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	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	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	1246	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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	790	38,3	20,6	129,5	830,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Шницель рубленый куриный с помидором свежим	100	18,27	3,53	13,94	147,6	622	2022
		30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	760	33,0	13,1	129,1	724,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	74	2022
	Рыба, запеченная под маринадом с огурцом свежим	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	2022
		30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Картофельное пюре	150	3,13	7,66	17,24	160,6	91	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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	760	20,4	16,5	112,3	657,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	60	0,74	4,26	4,62	60,38	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	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	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	750	25,4	19,6	95,6	632,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Итого за весь период	304,9	177,4	1201,1	7292,6
Среднее значение за период	30,5	17,7	120,1	729,3
Норма по СанПиН	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,1	10,5	71,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	770

норма	700
-------	-----

Таблица взаимозаменяемости

Овощи натуральные свежие	30 гр	Икра кабачковая (промышленного производства)
Салат из капусты с растительным маслом	60 гр, 80 гр, 100 гр	Овощи натуральные консервированные
Салат из моркови по-корейски	60 гр, 100 гр	Капуста тушеная
Горошек консервированный	20 гр	Салат из отварной свеклы
Макаронник со сметаной		Кукуруза консервированная
		Макаронны 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 рекомендаций 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. Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. 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».