



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Петровская школа № 2"

И.И. Кузьменко



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.

ПАВЛЮК
НАТАЛИЯ
НИКОЛАЕВНА

Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Петровская школа № 2"
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	углево- ды, 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	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	2022
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,74	4,24	31	180,9	171	2011
	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	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	углево- ды, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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	130	14,39	8,4	8,71	168,6	172/224/204	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	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	углево- ды, 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	углево- ды, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Шницель рубленый куриный с огурцом свежим	130	18,62	3,58	14,89	153,6	622/200	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	32,9	13,0	128,0	719,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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	130	18,62	3,58	14,89	153,6	602/200	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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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	246	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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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	130	18,6	3,59	15,08	154,2	622/204	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	углево- ды, 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	130	9,19	3,9	21,63	159,79	446/200	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	углево- ды, 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	норма
7 - 11 лет	770	700