

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролюбовская школа"



В.В. Самойленко

УТВЕРЖДЕНО

И.И. Павлюк Н.Н.



Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролюбовская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2025 год

Приём пищи:

обед

Возрастная категория:

7-11 лет

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод- ды, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,74	4,24	31	180,9	171	2011
	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	780	28,3	32,5	121,4	862,7		
	Итого за день		28,3	32,5	121,4	862,7		

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 свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	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	30,0	22,9	126,4	799,9		
	Итого за день		30,0	22,9	126,4	799,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6	53	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	9,6	162	172/224	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	790	28,2	19,1	120,7	728,9		
	Итого за день		28,2	19,1	120,7	728,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	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	730	25,2	13,0	124,1	689,6		
	Итого за день		25,2	13,0	124,1	689,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	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	790	26,2	24,3	117,7	765,3		
	Итого за день		26,2	24,3	117,7	765,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углево-ды, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	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		780	29,9	32,6	130,3	906,8		
Итого за день			29,9	32,6	130,3	906,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Птица, тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	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	32,8	24,9	129,9	849,3		
	Итого за день		32,8	24,9	129,9	849,3		

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	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	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	780	29,3	34,0	127,3	901,6		
	Итого за день		29,3	34,0	127,3	901,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Птица, тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	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	32,8	24,9	129,9	849,3		
	Итого за день		32,8	24,9	129,9	849,3		

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	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	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	780	29,3	34,0	127,3	901,6		
	Итого за день		29,3	34,0	127,3	901,6		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	278,5	228,8	1215,2	7746,6
Среднее значение за период	27,9	22,9	121,5	774,7
Норма по СанПиН	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	13,3	70,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	770

Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Помидоры маринованные
Икра кабачковая	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Салат из белокочанной капусты Салат из свеклы отварной
Овощи натуральные	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Салат из белокочанной капусты Салат из свеклы отварной

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 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. 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».