



Н.С. Чехмейстер  
Красногвардейская школа № 2"



ИП Рыбаченко Н.А.  
Н.А. Рыбаченко

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Красногвардейская школа № 2"  
Красногвардейского района Республики Крым  
на 2024 год - 2025 год

**Возрастная категория: обучающиеся 7-11 лет (льготные категории)**

**Длительность пребывания детей в школе 6 часов**

## 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			
<b>Неделя 1 День 1</b>	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,70	82,00	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,90	21,30	13,30	304,50	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,74	4,24	31,00	180,90	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>805</b>	<b>29,92</b>	<b>30,88</b>	<b>129,42</b>	<b>880,10</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>29,92</b>	<b>30,88</b>	<b>129,42</b>	<b>880,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	5,00	55,20	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	5,60	36,00	216,00	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>815</b>	<b>28,82</b>	<b>22,77</b>	<b>133,70</b>	<b>817,50</b>	
	<b>Итого за день</b>			<b>28,82</b>	<b>22,77</b>	<b>133,70</b>	<b>817,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,50	СРБ	2024
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	72	2022
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>33,30</b>	<b>23,46</b>	<b>134,61</b>	<b>842,90</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,30</b>	<b>23,46</b>	<b>134,61</b>	<b>842,90</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	78	2022
	Тефтели рыбные	110	11,10	10,50	14,10	195,20	164/223	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	5,60	36,00	216,00	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>820</b>	<b>30,35</b>	<b>23,47</b>	<b>144,70</b>	<b>879,84</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>30,35</b>	<b>23,47</b>	<b>144,70</b>	<b>879,84</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,70	82,00	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,40	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>810</b>	<b>30,52</b>	<b>21,38</b>	<b>126,23</b>	<b>783,40</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>30,52</b>	<b>21,38</b>	<b>126,23</b>	<b>783,40</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	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	8,70	82,00	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,90	21,30	13,30	304,50	294	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,40	4,40	39,90	225,00	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>805</b>	<b>31,89</b>	<b>32,93</b>	<b>141,18</b>	<b>954,44</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>31,89</b>	<b>32,93</b>	<b>141,18</b>	<b>954,44</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	5,00	55,20	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,40	4,22	13,22	118,00	78	2022
	Птица, тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>815</b>	<b>34,74</b>	<b>25,22</b>	<b>140,83</b>		
	<b>Итого за день</b>			<b>34,74</b>	<b>25,22</b>	<b>140,83</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,60	84,00	72	2022
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,30	3,60	3,90	89,00	158	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	5,60	36,00	216,00	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>755</b>	<b>25,88</b>	<b>14,62</b>	<b>124,90</b>	<b>695,70</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>25,88</b>	<b>14,62</b>	<b>124,90</b>	<b>695,70</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,00	79	2022
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,90	21,30	13,30	304,50	294	2011
	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,40	136,50	210	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>805</b>	<b>29,81</b>	<b>31,61</b>	<b>131,04</b>	<b>895,94</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>29,81</b>	<b>31,61</b>	<b>131,04</b>	<b>895,94</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,70	82,00	62	2022
	Плов из птицы	200	18,00	8,90	36,50	298,70	199	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,90	114,00	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>765</b>	<b>28,28</b>	<b>14,24</b>	<b>121,62</b>	<b>693,40</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>28,28</b>	<b>14,24</b>	<b>121,62</b>	<b>693,40</b>		

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	303,51	240,58	1328,23	8340,12
Среднее значение за период	30,35	24,06	132,82	834,01
Норма по СанПин	26,95	27,65	117,25	822,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,21	12,85	70,94	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	800,5

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: СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт, 2014.-544с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;

4.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержание основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;

5.Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.