



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"

Н.С. Чехмейстер

УТВЕРЖДЕНО

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 (горячее питание)

Длительность пребывания детей в школе 6 часов

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ 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								
	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,40	11,40	50,30	330,00	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	11	2022
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	505	14,65	16,55	87,50	557,40		
	Итого за день		14,43	16,55	87,50	557,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,90	19,00	20,30	350,10	154	2022
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00	266	2022
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2011
	Итого за прием пищи	520	32,80	26,77	75,53	671,10		
	Итого за день		32,80	26,77	75,53	671,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,30	45	2011
	Пюре картофельное	150	3,10	4,80	20,40	136,50	210	2022
	Тертели	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,00	264	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	600	21,16	20,35	79,14	583,60		
	Итого за день		21,16	20,35	79,14	583,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	53	2022
	Омлет натуральный	116	11,20	21,20	2,10	241,60	144	2022
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	271	2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	551	17,54	22,28	58,66	503,70		
	Итого за день		17,54	22,28	58,66	503,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	53	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,30	3,60	3,90	89,00	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,20	38,40	205,50	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	700	19,61	8,90	91,16	524,30		
	Итого за день		19,61	8,90	91,16	524,30		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	Каша молочная пшеничная с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,00	264	2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,00	16,90	93,00	СРБ	2024
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	595	18,00	18,20	116,20	704,60		
	Итого за день		18,00	18,20	116,20	704,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	Рагу из овощей	150	2,60	8,00	14,70	141,00	102/222	2022
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	520	22,27	29,82	68,80	632,70		
	Итого за день		22,27	29,82	68,80	632,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,50	СРБ	2024
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,20	38,40	205,50	114	2022
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	585	21,57	18,82	86,05	598,10		
	Итого за день		21,57	18,82	86,05	598,10		

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	162,00	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	268	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	515	33,56	20,04	84,87	653,10		
	Итого за день		33,56	20,04	84,87	653,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	53	2022
	Макароны отварные с сыром	170	9,20	6,50	32,00	243,30	204	2017
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,00	16,90	93,00	СРБ	2024
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	271	2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	590	14,34	9,28	88,26	516,50		
	Итого за день		14,34	9,28	88,26	516,50		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	215,50	191,01	836,17	5945,10
Среднее значение за период	21,55	19,10	83,62	594,51
Норма по СанПиН	19,25	19,75	83,75	587,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,34	15,37	67,29	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	568

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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов 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 содержания 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.