



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"

Н.С. Чехмейстер
Н.С. Чехмейстер



УТВЕРЖДЕНО

ИП Рыбаченко Н.А.

Н.А. Рыбаченко
Н.А. Рыбаченко

Н.А. Рыбаченко

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

Возрастная категория: обучающиеся 12-18 лет (завтрак, льготные категории)

Длительность пребывания детей в школе 7 часов

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,4	11,4	50,3	330	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	11	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2025
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	565	19,3	19,0	122,7	699,4		
	Итого за день		19,3	19,0	122,7	699,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,9	19	20,3	350,1	154	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	2	2011
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Итого за прием пищи	520	32,80	26,77	75,53	671,10		
	Итого за день		32,80	26,77	75,53	671,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Тефтели	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	680	28,6	20,6	118,1	729,9		
	Итого за день		28,6	20,6	118,1	729,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Омлет натуральный	116	11,20	21,20	2,10	241,6	144	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	496	22,8	25,1	64,9	532,0		
	Итого за день		22,8	25,1	64,9	532,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	670	22,5	10,6	85,3	483,2		
	Итого за день		22,5	10,6	85,3	483,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшѐнная с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	520	19,6	16,3	109,8	623,9		
	Итого за день		19,6	16,3	109,8	623,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 7								
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Рагу из овощей	180	3,10	9,60	17,60	169,20	102/222	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	585	25,6	31,8	87,5	698,2		
	Итого за день		25,6	31,8	87,5	698,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	1,28	5,04	5,92	72,60	СРБ	2025
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	670	31,6	23,5	112,4	743,2		
	Итого за день		31,6	23,5	112,4	743,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 9								
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	590	26,3	14,6	109,2	631,0		
	Итого за день		26,3	14,6	109,2	631,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2025
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	50,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	650	17,3	9,9	100,8	563,7		
	Итого за день		17,3	9,9	100,8	563,7		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	246,4	198,0	986,2	6375,6
Среднее значение за период	24,6	19,8	98,6	637,6
Норма по СанПиН	18,0	18,4	76,6	544,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,2	16,1	68,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	595

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.