

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"



Н.С. Чехмейстер

УТВЕРЖДЕНО

ИП Рыбаченко Н.А.



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 7-11 лет (горячее питание)

Длительность пребывания детей в школе 6 часов

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Понедельник День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	165	25,98	10,00	20,30	350,10		2011
	Сыр (попонамат)	55	2,49	3,57	27,83	150,00		2022
	Кондитерские изделия	100	0,40	0,40	9,30	47,00		2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,07	0,05	10,30		2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,3	17,20	58,20		2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20		2025
	Итого за прием пищи							
<b>Понедельник День 2</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,98	10,00	20,30	350,10		2022
	Пюре картофельное	55	2,49	3,57	27,83	150,00		2022
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,30	47,00		2022
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00		2022
	Итого за прием пищи							
<b>Итого за день</b>								

## 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>								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,40	11,40	50,30	330,00	177	2011
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,00	16,90	93,00	СРБ	2025
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>525</b>	<b>16,91</b>	<b>19,93</b>	<b>102,40</b>	<b>634,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>16,91</b>	<b>19,93</b>	<b>102,40</b>	<b>634,50</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>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,90	19,00	20,30	350,10	154	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2011
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	231	2022
	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,00	266	2022
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>32,80</b>	<b>26,77</b>	<b>75,53</b>	<b>671,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,80</b>	<b>26,77</b>	<b>75,53</b>	<b>671,10</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,30	45	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Тефтели мясо-крупяные	110	9,85	10,20	9,33	168,00	188/223	2022
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,00	271	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>24,90</b>	<b>19,40</b>	<b>99,50</b>	<b>645,80</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>24,90</b>	<b>19,40</b>	<b>99,50</b>	<b>645,80</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>566</b>	<b>20,84</b>	<b>25,13</b>	<b>60,86</b>	<b>525,10</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>20,84</b>	<b>25,13</b>	<b>60,86</b>	<b>525,10</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	Пюре картофельное	150	3,10	11,20	18,20	189,20	128	2011
	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	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>705</b>	<b>19,61</b>	<b>16,05</b>	<b>72,46</b>	<b>493,30</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>19,61</b>	<b>16,05</b>	<b>72,46</b>	<b>493,30</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшённая с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	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
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>595</b>	<b>21,14</b>	<b>22,11</b>	<b>99,30</b>	<b>660,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>21,14</b>	<b>22,11</b>	<b>99,30</b>	<b>660,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	2,60	8,00	14,70	141,00	102/222	2022
	Котлета говяжья	100	15,40	22,10	15,20	321,80	182	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>515</b>	<b>22,37</b>	<b>30,72</b>	<b>65,10</b>	<b>602,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>22,37</b>	<b>30,72</b>	<b>65,10</b>	<b>602,30</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,50	СРБ	2025
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,70	6,00	39,60	246,00	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10,00	40,00	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>575</b>	<b>25,68</b>	<b>22,06</b>	<b>82,75</b>	<b>606,00</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>25,68</b>	<b>22,06</b>	<b>82,75</b>	<b>606,00</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
ЗАВТРАК	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172/224	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,20	38,40	205,50	114	2022
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	268	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>27,76</b>	<b>18,14</b>	<b>79,17</b>	<b>567,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>27,76</b>	<b>18,14</b>	<b>79,17</b>	<b>567,00</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00	53	2022
	Макароны отварные с сыром	175	10,32	10,20	32,00	261,30	204	2011
	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
	Кондитерские изделия	20	1,50	2,00	16,90	93,00	СРБ	2025
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	58,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>18,16</b>	<b>13,28</b>	<b>105,46</b>	<b>592,80</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>18,16</b>	<b>13,28</b>	<b>105,46</b>	<b>592,80</b>			

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	230,17	213,59	842,53	5997,90
Среднее значение за период	23,02	21,36	84,25	599,79
Норма по СанПиН	19,25	19,75	83,75	587,50
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,89	16,61	65,50	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	573

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. В.А. Тутельяна, М.П. и Д.В. Никитина - М.: ГД Дем, 2022 - 245 с.
2. Сборник гигиенических нормативов - Сборник рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могилынского М.П. и Тутельяна В.А. - М.: ДеЛя 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».

**Таблица взаимозаменяемости**

Овощи натуральные свежие	Овощи натуральные консервированные
Салат из белокочанной капусты	Салат из капусты квашеной Капуста тушеная

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».