



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"

Н.С. Чехмейстер

УТВЕРЖДЕНО

ИП Рыбаченко Н.А.

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 (обед льготные категории)

Длительность пребывания детей в школе 7 часов

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	102,50	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,30	29,40	15,50	388,00	295	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,40	211,50	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	945	32,51	43,28	145,67	1069,10		
	Итого за день		32,51	43,28	145,67	1069,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,30	92,00	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,80	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	935	34,38	28,85	150,92	963,70		
	Итого за день		34,38	28,85	150,92	963,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,30	96	2011
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162,00	172/224	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	6,70	43,20	259,20	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	935	32,04	21,57	139,85	845,20		
Итого за день			32,04	21,57	139,85	845,20		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,50	78	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,30	3,60	3,90	89,00	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,40	5,10	46,10	246,60	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	835	29,05	15,25	146,03	807,80		
	Итого за день		29,05	15,25	146,03	807,80		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,30	92,00	38	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	102,50	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	6,70	43,20	259,20	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	2025
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной							
	Итого за прием пищи	935	30,01	30,62	141,31	926,40		
	Итого за день		30,01	30,62	141,31	926,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	102,50	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,30	29,40	15,50	388,00	295	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,70	5,30	47,90	270,00	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	945	34,47	44,21	156,17	1127,60		
Итого за день			34,47	44,21	156,17	1127,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,00	8,30	92,00	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,50	78	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	935	37,90	31,41	155,34	1025,40		
	Итого за день		37,90	31,41	155,34	1025,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,30	96	2011
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,30	29,40	15,50	388,00	295	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	6,70	43,20	259,20	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	945	33,79	45,78	152,55	1121,60		
	Итого за день		33,79	45,78	152,55	1121,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	17,45	117,50	79	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,30	3,60	3,90	89,00	158	2022
	Пюре картофельное	180	3,70	12,00	22,00	215,60	128	2011
	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	835	25,56	19,73	122,85	746,80		
	Итого за день		25,56	19,73	122,85	746,80		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	102,50	62	2022
	Плов из птицы	200	16,95	10,50	35,70	305,30	291	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,60	0,68	18,00	92,70	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	855	27,91	16,86	123,70	724,50		
	Итого за день		27,91	16,86	123,70	724,50		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	317,62	297,56	1434,39	9358,10
Среднее значение за период	31,76	29,76	143,44	935,81
Норма по СанПиН	31,50	32,20	134,05	952,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,50	14,52	69,98	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	910