

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Мускатновская школа"


И.В. Никитин

УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.


ПАВЛЮК
НАТАЛИЯ
НИКОЛАЕВНА
Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мускатновская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2026 год

Приём пищи:

обед

Возрастная категория:

7-11 лет

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			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом соленым	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая пшенная	150	6,71	5,63	38,73	232,5	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	780	34,8	15,2	146,5	813,0		

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 капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	780	34,7	20,3	121,0	781,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,60	5,00	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Котлета рыбная	110	12,78	15,46	14,72	248	161	2022
	Картофельное пюре	150	3,13	7,66	17,24	160,6	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	820	27,2	33,4	111,6	846,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Суп картофельный с фасолью	200	3,44	4,44	14,98	82,78	258	2022
	Печень по-строгановски с огурцом соленым	130	14,3	8,37	12,58	165	172/224/53	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	760	28,8	19,2	105,3	632,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	750	32,7	14,6	128,5	742,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные с огурцом соленым	130	18,51	3,56	18,95	150,6	602/53	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из повидла	200	0,1	0	25,58	98,9	826	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	780	36,8	15,4	145,0	811,4		

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 капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Суп картофельный с рыбой	200	8,80	5,80	6,50	115,6	245	2022
	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	325,06	592	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	730	36,7	20,8	98,9	702,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Шницель рубленый куриный с икрой кабачковой	130	18,75	5,42	16,16	174,85	622/СРБ	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	750	32,8	14,7	129,4	746,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Котлета рыбная с огурцом соленым	130	13,02	15,49	19,73	251	161/53	2022
	Картофельное пюре	150	3,13	7,66	17,24	160,6	91	2022
	Соус сметанный	30	0,44	1,5	1,78	22,17	222	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	790	26,5	29,6	93,7	720,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	60	0,74	4,26	4,62	60,38	68	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	"Ежики" куриные	100	16,7	6,4	12	172,8	605	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Соус томатный	30	2,62	1,17	20,51	105,39	673	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	810	32,7	22,3	141,4	879,1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	323,5	205,5	1221,2	7674,8
Среднее значение за период	32,4	20,6	122,1	767,5
Норма по СанПиН	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,5	11,7	69,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед	норма
7 - 11 лет	775	700

Таблица взаимозаменяемости

Овощи натуральные свежие	30 гр	Икра кабачковая (промышленного производства)
		Овощи натуральные консервированные
Салат из капусты с растительным маслом	60 гр, 80 гр, 100 гр	Капуста тушеная
Салат из моркови по-корейски	60 гр, 100 гр	Салат из отварной свеклы
Горошек консервированный	20 гр	Кукуруза консервированная

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. Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся общеобразовательных организаций/Под ред. Г.Г. Онищенко, В.А. Тутельяна. М.П. и др.–М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022 – 698 с.
4. 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».