

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Карповская школа

им. В.И. Пономаренко"

А.И. Виток



УТВЕРЖДЕНО

ИП ПAVЛЮК Н.Н.

ПАВЛЮК

НАТАЛИЯ

10.03.2025

Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Карповская школа им. В.И. Пономаренко"

Красногвардейского района Республики Крым

на 2025 год

Приём пищи:

завтрак

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,4	11,4	50,3	330	177	2011
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0	72	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	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	550	18,8	20,2	113,8	680,1		
	Итого за день		18,8	20,2	113,8	680,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Тефтели мясо-крупяные	110	9,85	10,20	9,33	168,00	188/223	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	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	660	27,7	20,9	108,6	696,6		
	Итого за день		27,7	20,9	108,6	696,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,00	103,0	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	606	24,0	25,6	78,7	599,6		
	Итого за день		24,0	25,6	78,7	599,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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	12	22	215,6	128	2011
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	760	22,1	17,1	87,6	565,3		
	Итого за день		22,1	17,1	87,6	565,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0	72	11	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	630	23,8	22,5	115,6	722,3		
	Итого за день		23,8	22,5	115,6	722,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,10	9,60	17,60	169,20	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	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	570	24,8	32,6	79,4	676,1		
	Итого за день		24,8	32,6	79,4	676,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	1,28	5,04	5,92	72,60	СРБ	2025
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	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	40	3,00	0,30	19,70	66,70	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	640	28,9	24,7	98,6	702,3		
	Итого за день		28,9	24,7	98,6	702,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
еделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	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	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	570	24,8	14,3	100,3	593,7		
	Итого за день		24,8	14,3	100,3	593,7		

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	175	10,32	10,2	32	261,3	204	2011
	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	50	3,83	0,42	24,58	83,30	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	665	19,2	13,6	106,6	594,4		
	Итого за день		19,2	13,6	106,6	594,4		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	247,0	218,2	964,7	6501,5
Среднее значение за период	24,7	21,8	96,5	650,2
Норма по СанПиН	22,5	23,0	95,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,3	18,0	67,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	617

норма
550

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 рекомендаций рекомендуемых 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».