

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Карповская школа
им. В.И. Пономаренко"

А.М. Витюк



УТВЕРЖДЕНО

Н.Н. Павлюк

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:

обед

Возрастная категория:

7-11 лет

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7 - 11 лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
ОБЕД	Неделя 1 День 1								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45		2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62		2022
	Котлеты рубленные из птицы	110	15,3	29,4	15,5	388	295		2011
	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,74	4,24	31	180,9	171		2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236		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	800	28,7	40,6	123,6	946,2			
	Итого за день		28,7	40,6	123,6	946,2			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г				
ОБЕД	Неделя 1 День 2								
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38		2022
	Суп картофельный с крупной рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101		2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331		2011
	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	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	790	29,7	24,4	126,4	812,9			
	Итого за день		29,7	24,4	126,4	812,9			

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	60	0,48	0,06	1,02	6	53	2022
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	790	28,1	19,1	118,7	728,9		
	Итого за день		28,1	19,1	118,7	728,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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	730	25,2	13,0	124,1	689,6		
	Итого за день		25,2	13,0	124,1	689,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			углево-ды, г					
			белки, г	жиры,г				
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	790	25,9	25,8	117,7	778,3		
	Итого за день		25,9	25,8	117,7	778,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,3	29,4	15,5	388	295	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	800	30,3	40,7	132,5	990,3		
	Итого за день		30,3	40,7	132,5	990,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290/331	2011
	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	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	790	32,5	26,5	129,9	862,3		
	Итого за день		32,5	26,5	129,9	862,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,6	85,8	96	2011
	Котлеты рубленые из птицы	110	15,3	29,4	15,5	388	295	2011
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	800	29,7	42,1	129,5	985,1		
	Итого за день		29,7	42,1	129,5	985,1		

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	200	2,16	2,28	13,96	94	79	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Пюре картофельное	150	3,1	11,2	18,2	189,2	128	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	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	730	22,5	18,1	104,6	649,3		
	Итого за день		22,5	18,1	104,6	649,3		

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	60	0,48	0,06	1,02	6	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Плов из птицы	200	16,95	10,5	35,7	305,3	291	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	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	740	25,3	15,5	109,9	652,4		
	Итого за день		25,3	15,5	109,9	652,4		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	277,8	265,7	1216,8	8095,4
Среднее значение за период	27,8	26,6	121,7	809,5
Норма по СанПиН	27,0	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,8	15,1	69,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	776

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».