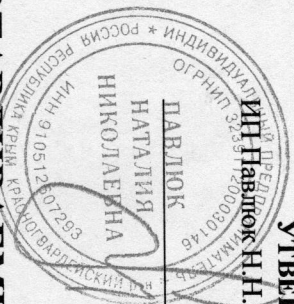




**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ «Петровская школа №2»

И.И. Кузьменко



**УТВЕРЖДЕНО**

И.И. Павлюк

И.И. Павлюк

## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении**

**«Петровская школа №2»**

**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 рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,4	11,4	50,3	330	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	11	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2025
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	565	19,3	19,0	122,7	699,4		
	Итого за день		19,3	19,0	122,7	699,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,9	19	20,3	350,1	154	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	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			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Тертые	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	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
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>680</b>	<b>28,6</b>	<b>20,6</b>	<b>118,1</b>	<b>729,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>28,6</b>	<b>20,6</b>	<b>118,1</b>	<b>729,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
	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
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>496</b>	<b>22,8</b>	<b>25,1</b>	<b>64,9</b>	<b>532,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>22,8</b>	<b>25,1</b>	<b>64,9</b>	<b>532,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	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	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>22,5</b>	<b>10,6</b>	<b>85,3</b>	<b>483,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>22,5</b>	<b>10,6</b>	<b>85,3</b>	<b>483,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	Каша молочная пшеничная с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2025
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>540</b>	<b>21,1</b>	<b>18,3</b>	<b>126,7</b>	<b>716,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>21,1</b>	<b>18,3</b>	<b>126,7</b>	<b>716,9</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углевод-ды, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Рагу из овощей	180	3,10	9,60	17,60	169,20	102/222	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>585</b>	<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>87,5</b>	<b>698,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>25,6</b>	<b>31,8</b>	<b>87,5</b>	<b>698,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углевод-ды, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	Икра кабачковая	80	1,28	5,04	5,92	72,60	СРБ	2025
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>31,6</b>	<b>23,5</b>	<b>112,4</b>	<b>743,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>31,6</b>	<b>23,5</b>	<b>112,4</b>	<b>743,2</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	жиры, г	углевод, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	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	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>26,3</b>	<b>14,6</b>	<b>109,2</b>	<b>631,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>26,3</b>	<b>14,6</b>	<b>109,2</b>	<b>631,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			Белки, г	жиры, г	углевод, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Макаронные отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>13,5</b>	<b>7,6</b>	<b>69,2</b>	<b>420,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>13,5</b>	<b>7,6</b>	<b>69,2</b>	<b>420,7</b>		



**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
<b>ИТОГО</b>				
Итого за весь период	244,1	197,7	971,5	6325,6
Среднее значение за период	24,4	19,8	97,1	632,6
Норма по СанПиН	18,0	18,4	76,6	544,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,3	16,3	68,7	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ**

<b>Возраст детей</b>	<b>Завтрак</b>
12 лет и старше	592



Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Помидоры маринованные
Икра кабачковая	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Салат из белокочанной капусты
		Салат из свеклы отварной
Овощи натуральные	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Салат из белокочанной капусты
		Салат из свеклы отварной

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».