СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Петровская школа № 2"

_____Н.Н. Кузьменко

УТВЕРЖДЕНО
ИП Павлюк Н.Н.

_____Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Петровская школа № 2"
Красногвардейского района Республики Крым
с 05.10.2026

(при работе в режиме чрезвычайной ситуации)

Приём пищи: **завтрак и 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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,06	8,44	32,18	224	126	2022
	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**530**	**17,1**	**22,7**	**83,9**	**609,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2026
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**790**	**37,7**	**15,1**	**141,9**	**849,8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Горошек консервированный	30	0,9	0	2,19	17,4	177	2022
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127	2	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**500**	**20,5**	**15,1**	**96,1**	**603,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Рагу из птицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м	2022
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	92,2	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**800**	**37,0**	**19,4**	**108,8**	**770,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с йогуртом	180	25,69	17,55	36,18	404,4	222	2011
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**550**	**29,4**	**18,5**	**78,4**	**601,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	66	2022
	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	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	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**760**	**26,1**	**13,7**	**149,6**	**834,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая пшенная	150	6,71	5,63	38,73	232,5	114	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	16,82	6,31	3,95	140,36	594	2022
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	92,2	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**550**	**28,5**	**16,2**	**85,0**	**602,5**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Уха ростовская	200	5,09	4,55	14,89	122,38	276	2022
	Макароны отварные с сыром	175	10,34	10,2	31,99	261,3	204	2011
	Омлет паровой	60	5,9	14,8	1,58	163	147	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**745**	**28,2**	**30,7**	**115,1**	**854,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная манная	200	5,89	8,26	42,32	265,06	125	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	92,2	СРБ	2026
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**580**	**11,9**	**12,9**	**105,6**	**589,1**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Котлета (из говядины)	100	15,40	22,10	15,20	321,80	182	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2026
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,33	75,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**750**	**30,8**	**32,9**	**101,8**	**832,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 6								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,06	8,44	32,18	224	126	2022
	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0,00	72,00	11	2022
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	10	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**520**	**16,3**	**22,6**	**79,9**	**589,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Котлета рубленная из птицы	100	18,27	3,53	13,9	147,6	615	2022
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,4	4,4	39,9	225	114	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	204	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**790**	**35,4**	**13,5**	**142,2**	**828,8**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 7								
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Гуляш	100	14,89	11,76	2,86	177,8	503	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,22	50,2	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**620**	**27,3**	**18,8**	**82,4**	**611,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	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
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,44	100,4	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**760**	**29,7**	**26,2**	**117,5**	**834,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 8								
ЗАВТРАК	Картофель отварной	150	2,87	4,32	23,01	141	208	2022
	Кукуруза консервированная	30	0,36	0,69	4,31	20,1	188	2026
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	143	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	92,2	СРБ	2026
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**550**	**17,8**	**14,5**	**97,4**	**589,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	72	2022
	Плов куриный	200	20,07	11,1	36,33	373,75	592	2022
	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,46	3,11	4,19	48,99	60	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25,55	125,5	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**750**	**31,0**	**19,5**	**123,7**	**846,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,40	9,40	36,00	258,0	128	2022
	Кондитерские изделия	20	1,36	3,7	13,1	92,2	СРБ	2026
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,44	100,4	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	82,4	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**500**	**18,4**	**16,8**	**101,4**	**633,0**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,7	82	62	2022
	Биточки рубленные куриные	100	18,27	3,53	13,94	147,6	602	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2026
	Овощи свежие натуральные (огурец)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**800**	**37,6**	**14,9**	**123,9**	**775,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 10								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	137	2022
	Рыба, запеченная под маринадом	100	8,84	3,85	20,68	153,79	446	2022
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	231	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,33	75,3	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,8	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**640**	**19,8**	**10,7**	**105,8**	**603,3**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
ОБЕД	Суп куриный	200	5,46	3,05	11,91	97,4	278	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	Омлет паровой	60	5,9	14,8	1,58	163	147	2022
	Овощи свежие натуральные (помидор)	30	0,35	0,05	0,95	6	200	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	30,66	150,6	СРБ	2026
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,76	20,00	103,00	СРБ	2026
	Итого за прием пищи	**750**	**24,3**	**23,6**	**131,4**	**839,5**		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ЗАВТРАК

ИТОГО	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	206,9	168,7	915,8	6032,3
Среднее значение за период	20,7	16,9	91,6	603,2
Норма по СанПиН	19,5	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,3	16,8	64,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак		норма
7 - 11 лет	554		500

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ ОБЕД

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Итого за весь период	317,8	209,4	1255,8	8266,2
Среднее значение за период	31,78	20,94	125,58	826,62
Норма по СанПиН	27	27,7	117,3	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню з	17,9	11,8	70,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед		норма
7 - 11 лет	769,5		700

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 483482145804926787460742969939487588108943585782

Владелец Кузьменко Инна Николаевна

Действителен С 26.02.2026 по 26.02.2027