

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Калининская школа"

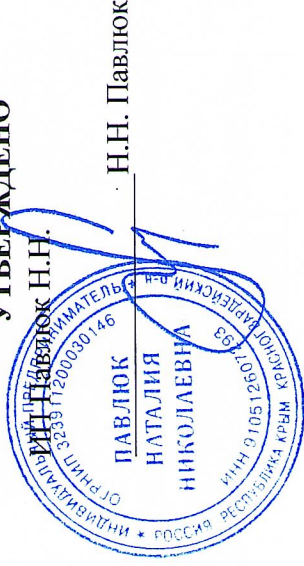
им. М.К. Чупилко"

Н.В. Кузьмич

**УТВЕРЖДЕНО**

Н.Н. Павлюк

Н.Н. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Калининская школа им. М.К. Чупилко"  
Красногвардейского района Республики Крым  
на второе полугодие 2024 года

**Приём пищи:** завтрак

**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			
<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
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>505</b>	<b>14,7</b>	<b>16,6</b>	<b>87,5</b>	<b>557,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>14,4</b>	<b>16,6</b>	<b>87,5</b>	<b>557,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			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
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	2	2011
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>32,8</b>	<b>26,8</b>	<b>75,5</b>	<b>671,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>32,8</b>	<b>26,8</b>	<b>75,5</b>	<b>671,1</b>		



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 белокачанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	136,5	210	2022
	Тефтели	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>19,0</b>	<b>17,7</b>	<b>83,4</b>	<b>567,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>19,0</b>	<b>17,7</b>	<b>83,4</b>	<b>567,6</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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>551</b>	<b>19,7</b>	<b>25,0</b>	<b>54,4</b>	<b>519,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>19,7</b>	<b>25,0</b>	<b>54,4</b>	<b>519,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			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
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	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	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>19,6</b>	<b>8,9</b>	<b>91,2</b>	<b>524,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>19,6</b>	<b>8,9</b>	<b>91,2</b>	<b>524,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>595</b>	<b>18,0</b>	<b>18,2</b>	<b>116,2</b>	<b>704,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>18,0</b>	<b>18,2</b>	<b>116,2</b>	<b>704,6</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	Рагу из овощей	150	2,60	8,00	14,70	141,00	102/222	2022
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>520</b>	<b>22,3</b>	<b>29,8</b>	<b>68,8</b>	<b>632,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>22,3</b>	<b>29,8</b>	<b>68,8</b>	<b>632,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,5	СРБ	2024
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>18,8</b>	<b>86,1</b>	<b>598,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>21,6</b>	<b>18,8</b>	<b>86,1</b>	<b>598,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Кефир	200	5,8	5	8	100	268	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>515</b>	<b>33,6</b>	<b>20,0</b>	<b>84,9</b>	<b>653,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,6</b>	<b>20,0</b>	<b>84,9</b>	<b>653,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>590</b>	<b>14,3</b>	<b>9,3</b>	<b>88,3</b>	<b>516,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>14,3</b>	<b>9,3</b>	<b>88,3</b>	<b>516,5</b>		



**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	215,5	191,0	836,2	5945,1
Среднее значение за период	21,6	19,1	83,6	594,5
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,3	15,4	67,3	

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

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	568

**Таблица взаимозаменяемости**

Огурцы свежие	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Помидоры маринованные

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».