

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Калининская школа»

И.М. Чупилко

Н.В. Кузьмич

УТВЕРЖДЕНО

И.Н. Павлюк

Н.Н. Павлюк

П.А. Павлюк

Н.А. Павлюк

Н.Н. Павлюк

Н.Н. Павлюк

Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕННЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Калининская школа им. М.К. Чупилко"

Красногвардейского района Республики Крым

на второе полугодие 2024 года

Приём пищи:

обед

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 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 53 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 102,5 | 62 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16,6 | 23,4 | 14,8 | 334,7 | 294 | 2011 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 180 | 5,74 | 4,37 | 37,4 | 211,5 | 171 | 2011 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 33,3 | 34,1 | 140,2 | 965,4 | | |
| | Итого за день | | 33,3 | 34,1 | 140,2 | 965,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|------------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| | Салат из свежлы отварной | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92 | 38 | 2022 |
| | Суп картофельный с крупной рисовой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,8 | 101 | 2011 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,2 | 259,2 | 137 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 31,0 | 26,8 | 146,6 | 914,7 | | |
| | Итого за день | | 31,0 | 26,8 | 146,6 | 914,7 | | |

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 | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 53 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 102,5 | 62 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16,6 | 23,4 | 14,8 | 334,7 | 294 | 2011 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 180 | 5,74 | 4,37 | 37,4 | 211,5 | 171 | 2011 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 33,3 | 34,1 | 140,2 | 965,4 | | |
| | Итого за день | | 33,3 | 34,1 | 140,2 | 965,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92 | 38 | 2022 |
| | Суп картофельный с крупой рисовой | 250 | 1,97 | 2,71 | 12,11 | 85,8 | 101 | 2011 |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 11,94 | 10,12 | 3,51 | 153,00 | 198/223 | 2022 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,2 | 259,2 | 137 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 31,0 | 26,8 | 146,6 | 914,7 | | |
| | Итого за день | | 31,0 | 26,8 | 146,6 | 914,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 | СРБ | 2023 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 2,03 | 5,1 | 12 | 105 | 72 | 2022 |
| | Печень по-строгановски | 100 | 14,06 | 8,34 | 7,57 | 162 | 172/224 | 2022 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,50 | 7,20 | 47,50 | 295,20 | 114 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 36,6 | 28,3 | 149,9 | 959,7 | | |
| | Итого за день | | 36,6 | 28,3 | 149,9 | 959,7 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 | 2017 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 147,5 | 78 | 2022 |
| | Тефтели рыбные | 110 | 11,1 | 10,5 | 14,1 | 195,2 | 164/223 | 2022 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,2 | 259,2 | 137 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 945 | 33,6 | 27,0 | 159,8 | 987,0 | | |
| | Итого за день | | 33,6 | 27,0 | 159,8 | 987,0 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 53 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 102,5 | 62 | 2022 |
| | 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 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 33,4 | 23,7 | 139,0 | 867,4 | | |
| | Итого за день | | 33,4 | 23,7 | 139,0 | 867,4 | | |

| 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 бланшированной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 | 2017 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 102,5 | 62 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16,6 | 23,4 | 14,8 | 334,7 | 294 | 2011 |
| | Каша рассыпчатая пшеничная | 180 | 7,7 | 5,3 | 47,9 | 270 | 114 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 35,8 | 38,2 | 155,5 | 1074,3 | | |
| | Итого за день | | 35,8 | 38,2 | 155,5 | 1074,3 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|----------------------------|----------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,4 | 6 | 8,3 | 92 | 38 | 2022 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,53 | 147,5 | 78 | 2022 |
| | 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 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| Итого за прием пищи | | 935 | 38,2 | 29,9 | 155,3 | 1012,4 | | |
| Итого за день | | | 38,2 | 29,9 | 155,3 | 1012,4 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|----------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 250 | 2,03 | 5,1 | 12 | 105 | 72 | 2022 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,3 | 3,6 | 3,9 | 89 | 158 | 2022 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,8 | 6,7 | 43,2 | 259,2 | 137 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| Итого за прием пищи | | 835 | 27,5 | 16,7 | 134,5 | 759,9 | | |
| Итого за день | | | 27,5 | 16,7 | 134,5 | 759,9 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|------------------------|--|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,31 | 3,25 | 6,47 | 60,4 | 45 | 2017 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,7 | 2,85 | 17,45 | 117,5 | 79 | 2022 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 100 | 16,6 | 23,4 | 14,8 | 334,7 | 294 | 2011 |
| ОБЕД | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 163,8 | 210 | 2022 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,1 | 32 | 132 | 241 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 935 | 33,2 | 36,6 | 142,7 | 1001,1 | | |
| | Итого за день | | 33,2 | 36,6 | 142,7 | 1001,1 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептур |
|-------------------------|------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| | Овощи натуральные по сезону | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 10,00 | 53 | 2022 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,92 | 10,9 | 102,5 | 62 | 2022 |
| | Плов из птицы | 200 | 18 | 8,9 | 36,5 | 298,7 | 199 | 2022 |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,9 | 114 | 236 | 2022 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,60 | 0,50 | 29,50 | 100,00 | СРБ | 2024 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,6 | 0,68 | 18 | 92,7 | СРБ | 2024 |
| | Итого за прием пищи | 855 | 29,0 | 15,3 | 124,5 | 717,9 | | |
| | Итого за день | | 29,0 | 15,3 | 124,5 | 717,9 | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углево- ды, г | |
| Итого за весь период | 331,4 | 276,6 | 1448,0 | 9259,8 |
| Среднее значение за период | 33,1 | 27,7 | 144,8 | 926,0 |
| Норма по СанПиН | 31,5 | 32,2 | 134,1 | 952,0 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16,1 | 13,5 | 70,4 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

| | |
|-----------------|------|
| Возраст детей | обед |
| 12 лет и старше | 918 |

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 рекомендаций 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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 460837604057956529703830632163952415623550190416

Владелец Кузьмич Наталья Викторовна

Действителен с 13.10.2023 по 12.10.2024