

СОГЛАСОВАНО
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Мускатновская школа"



УТВЕРЖДЕНО
И.Н. Павлюк И.Н.
П.Н. Павлюк
П.Н. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мускатновская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2024 год**

Приём пищи:

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 рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
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
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	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	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	805	29,9	30,9	129,4	880,1		
	Итого за день		29,9	30,9	129,4	880,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	5	55,2	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5,6	36	216	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	815	28,8	22,8	133,7	817,5		
	Итого за день		28,8	22,8	133,7	817,5		

КОПИЯ ВЕРНА
Лукина М.Т.
ИИО подпись дата


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,5	СРБ	2024
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,6	84	72	2022
	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
	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	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
Итого за прием пищи		810	33,3	23,5	134,6	842,9		
Итого за день			33,3	23,5	134,6	842,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	2022
	Тефтели рыбные	110	11,1	10,5	14,1	195,2	164/223	2022
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	136,5	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	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
Итого за прием пищи		820	27,9	22,7	129,1	800,3		
Итого за день			27,9	22,7	129,1	800,3		

КОПИЯ ВЕРНА
Лукьянова М.Т.
 ФИО подпись дата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
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
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	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	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
Итого за прием пищи		810	27,4	21,0	122,6	753,4		
Итого за день			27,4	21,0	122,6	753,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	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	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	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	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		805	31,9	32,9	141,2	954,4		
Итого за день			31,9	32,9	141,2	954,4		

КОПИЯ ВЕРНА
 Лукьянова М.П. 
 ФИО подпись дата

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	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, тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	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	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		815	34,7	25,2	140,8	896,9		
Итого за день			34,7	25,2	140,8	896,9		

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	200	1,62	4,08	9,6	84	72	2022
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	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	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		755	25,9	14,6	124,9	695,7	
Итого за день			25,9	14,6	124,9	695,7		

КОПИЯ ВЕРНА
Лукоянова И.П.
 ФИО подпись дата

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	79	2022
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	136,5	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		805	29,8	31,6	131,0	895,9		
Итого за день			29,8	31,6	131,0	895,9		

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	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		765	28,3	14,2	121,6	693,4		
Итого за день			28,3	14,2	121,6	693,4		

КОПИЯ ВЕРНА
 Лукьянова М.П.
 ФИО подпись дата

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 рецептур 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 рецептур 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».

