

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Мускатновская школа"

\_\_\_\_\_  
И.В. Никитин

**УТВЕРЖДЕНО**

ИП Павлюк Н.Н.

ПАВЛЮК  
НАТАЛИЯ  
НИКОЛАЕВНА

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Мускатновская школа"  
Красногвардейского района Республики Крым  
на 2025 год**

**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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной 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 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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>33,8</b>	<b>37,3</b>	<b>145,0</b>	<b>1015,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>33,8</b>	<b>37,3</b>	<b>145,0</b>	<b>1015,8</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>								
<b>ОБЕД</b>	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
	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>34,7</b>	<b>27,3</b>	<b>150,9</b>	<b>950,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>34,7</b>	<b>27,3</b>	<b>150,9</b>	<b>950,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>32,0</b>	<b>21,6</b>	<b>139,9</b>	<b>845,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>32,0</b>	<b>21,6</b>	<b>139,9</b>	<b>845,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>835</b>	<b>29,1</b>	<b>15,3</b>	<b>146,0</b>	<b>807,8</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>29,1</b>	<b>15,3</b>	<b>146,0</b>	<b>807,8</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>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	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
	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>30,3</b>	<b>29,1</b>	<b>141,3</b>	<b>913,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>30,3</b>	<b>29,1</b>	<b>141,3</b>	<b>913,4</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>								
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной 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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>35,8</b>	<b>38,2</b>	<b>155,5</b>	<b>1074,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>35,8</b>	<b>38,2</b>	<b>155,5</b>	<b>1074,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>38,2</b>	<b>29,9</b>	<b>155,3</b>	<b>1012,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>38,2</b>	<b>29,9</b>	<b>155,3</b>	<b>1012,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,3	96	2011
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>935</b>	<b>35,1</b>	<b>39,8</b>	<b>151,9</b>	<b>1068,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>35,1</b>	<b>39,8</b>	<b>151,9</b>	<b>1068,3</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79	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
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>835</b>	<b>25,6</b>	<b>13,5</b>	<b>125,4</b>	<b>695,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>25,6</b>	<b>13,5</b>	<b>125,4</b>	<b>695,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
ОБЕД	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	2025
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2025
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>855</b>	<b>29,0</b>	<b>15,3</b>	<b>124,5</b>	<b>717,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>29,0</b>	<b>15,3</b>	<b>124,5</b>	<b>717,9</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	323,4	267,1	1435,6	9100,8
Среднее значение за период	32,3	26,7	143,6	910,1
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	13,2	70,9	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	907