

Утверждаю:  
Директора МБОУ  
Жемчужненская СШ № 1  
\_\_\_\_\_  
Е.С. Докучаева  
Приказ от 21.08.2025г. № 142-о

**ОСНОВНОЕ**  
**(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**МБОУ ЖЕМЧУЖНЕНСКАЯ СШ № 1**  
**12 ЛЕТ И СТАРШЕ**  
**Осенне-зимний период**  
**2025-2026 учебный год**  
**(за счет родительских пожертвований)**

п. Колодезный

2025 г.

**Пояснительная записка**  
**Основного (организованного) меню для обучающихся 12 лет и старше**  
**Осеннее - зимний период**  
**МБОУ Жемчужненской СШ №1**

Для обеспечения обучающихся здоровым питанием, составными частями которого являются оптимальная количественная и качественная структура питания, гарантированная безопасность, физиологически технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд.

Для организации питания в МБОУ Жемчужненской СШ №1 разработано Основное (организованное) меню на осенне-зимний период для возраста 12 лет и старше.

Рацион питания обучающихся предусматривает формирование набора продуктов, предназначенных для организации одноразового питания - завтрак.

Основное (организованное) меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке Основного (организованного) меню учитывают: продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении, возрастная категория и физические нагрузки обучающихся.

В Основном (организованном) меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом возраста обучающихся.

Основное (организованное) меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Имеются ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептов. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептов. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами. При разработке меню для питания учащихся предпочтение отдаётся свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

В Основном (организованном) меню **отсутствует** повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня. В примерном меню представлено рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. Распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак - 25 %.

**Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5$  %, но средний процент пищевой ценности за неделю соответствует вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.**

В рацион питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыба и сыр включены 1 раз в 7 дней.

Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка.

В качестве закуски используется салат из огурцов, помидоров, свежей капусты, моркови и т.д.

Основное (организованное) меню состоит из двух недель, составлено с учетом пятидневной учебной недели, расчет недель и дней в примерном меню ведется от начала учебного периода.

**Основное (организованное) меню составлено на основании сборника рецептов:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 197
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4. Продукты промышленного производства, 2020
5. Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организаций горячих завтраков и обедов обучающимися 1-4-х классов общеобразовательных организаций.

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: первая  
 День: первый

| Завтрак | № ТК | Меню                     | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |             |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|--------------------------|--------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                          |                    | Белки                  | Жиры        | Углеводы     |                                |
|         | 37   | Макароны отварные        | 200                | 7,1                    | 7,4         | 43,7         | 269,3                          |
|         | 42   | Курица в соусе с томатом | 100                | 11,3                   | 11,26       | 3,42         | 160,0                          |
|         | 57   | Чай с сахаром            | 200                | 0,08                   | 0,01        | 10,99        | 56,85                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный           | 40                 | 2,7                    | 0,33        | 20,20        | 93,86                          |
|         | 52   | Салат «Лето»             | 100                | 0,7                    | 7,4         | 2,9          | 81,0                           |
|         |      | <b>ИТОГО</b>             | <b>640</b>         | <b>19,58</b>           | <b>26,2</b> | <b>86,11</b> | <b>670,01</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: первая  
 День: второй

| Завтрак | № ТК | Меню                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |             | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|-----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
|         |      |                             |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы    |                                |
|         | 30   | Рагу из курицы              | 250                | 26,2                   | 8,8          | 21,9        | 271,8                          |
|         | 48   | Салат «Весна»               | 100                | 4,2                    | 9,2          | 5,7         | 122,0                          |
|         | 62   | Компот из смеси сухофруктов | 200                | 0,59                   | 0,0          | 28,22       | 116,0                          |
|         | 53   | Масло сливочное (порциями)  | 10                 | 0,7                    | 7,24         | 0,08        | 64,80                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный              | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2        | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>                | <b>600</b>         | <b>33,75</b>           | <b>22,59</b> | <b>76,1</b> | <b>667,55</b>                  |

Сезон: осень – зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше  
Неделя: первая  
День: третий

| Завтрак | № ТК | Меню                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                            |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 36   | Каша гречневая рассыпчатая | 200                | 8,02                   | 5,53         | 50,19        | 290,79                         |
|         | 34   | Биточки куриные            | 100                | 2,62                   | 2,78         | 9,09         | 159,31                         |
|         | 45   | Соус томатный              | 35                 | 0,7                    | 3,1          | 4,2          | 49,0                           |
|         | 57   | Чай с сахаром              | 200                | 0,08                   | 0,01         | 10,99        | 56,85                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный             | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,20        | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>               | <b>575</b>         | <b>14,12</b>           | <b>11,75</b> | <b>94,67</b> | <b>649,81</b>                  |

Сезон: осень – зима  
Возрастная категория: 12 лет и старше  
Неделя: первая  
День: четвертый

| Завтрак | № ТК | Меню                   | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                        |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 39   | Картофельное пюре      | 200                | 4,1                    | 8,1          | 26,4         | 194,4                          |
|         | 33   | Рыба «Аппетитная»      | 150                | 28,3                   | 37,6         | 8,06         | 484,3                          |
|         | 43   | Чай витаминизированный | 200                | 0,10                   | 0,0          | 15,0         | 60,30                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный         | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>           | <b>590</b>         | <b>35,2</b>            | <b>46,03</b> | <b>69,66</b> | <b>832,86</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: первая  
 День: пятый

| Завтрак | № ТК         | Меню           | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |             |               | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|--------------|----------------|--------------------|------------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|         |              |                |                    | Белки                  | Жиры        | Углеводы      |                                |
|         | 28           | Плов           | 250                | 34,0                   | 10,1        | 41,5          | 393,4                          |
|         | 70           | Зефир          | 60                 | 0,48                   | 0,06        | 39,35         | 195,60                         |
|         | 57           | Чай с сахаром  | 200                | 0,08                   | 0,01        | 10,99         | 56,85                          |
|         | 64           | Хлеб пшеничный | 40                 | 2,7                    | 0,33        | 20,20         | 93,86                          |
|         | <b>ИТОГО</b> |                | <b>550</b>         | <b>37,26</b>           | <b>10,5</b> | <b>112,04</b> | <b>739,71</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: вторая  
 День: первый

| Завтрак | № ТК         | Меню                        | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |               | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|--------------|-----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|         |              |                             |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы      |                                |
|         | 36           | Каша гречневая рассыпчатая  | 200                | 11,0                   | 9,3          | 47,9          | 318,5                          |
|         | 27           | Котлеты куриные             | 100                | 14,40                  | 10,40        | 8,01          | 183,0                          |
|         | 61           | Напиток из плодов шиповника | 200                | 0,6                    | 0,3          | 27,0          | 111,0                          |
|         | 64           | Хлеб пшеничный              | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2          | 93,86                          |
|         | 53           | Масло сливочное (порциями)  | 10                 | 0,7                    | 7,24         | 0,08          | 64,80                          |
|         | <b>ИТОГО</b> |                             | <b>550</b>         | <b>29,4</b>            | <b>27,57</b> | <b>103,19</b> | <b>771,16</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: вторая  
 День: второй

| Завтрак | № ТК | Меню                 | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|----------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                      |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 32   | Жаркое по -домашнему | 280                | 12,16                  | 7,35         | 0,51         | 407,76                         |
|         | 64   | Хлеб пшеничный       | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         | 57   | Чай с сахаром        | 200,               | 0,48                   | 0,10         | 12,27        | 59,16                          |
|         | 67   | Печенье              | 60                 | 4,5                    | 5,88         | 44,64        | 250,2                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>         | <b>580,0</b>       | <b>19,84</b>           | <b>13,66</b> | <b>77,62</b> | <b>810,22</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: вторая  
 День: третий

| Завтрак | № ТК | Меню                      | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|---------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                           |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 37   | Макароны отварные         | 200                | 7,1                    | 7,4          | 43,7         | 269,3                          |
|         | 35   | Курица тушеная с морковью | 100                | 14,1                   | 6,3          | 4,4          | 131,3                          |
|         | 57   | Чай с сахаром             | 200                | 0,08                   | 0,01         | 10,99        | 56,85                          |
|         | 46   | Соус сметанный            | 50                 | 0,75                   | 1,68         | 1,7          | 47,6                           |
|         | 64   | Хлеб пшеничный            | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         | 3-ф  | Яблоко большое            | 150                | 0,6                    | 0,6          | 13,5         | 60,6                           |
|         |      | <b>ИТОГО</b>              | <b>740</b>         | <b>23,03</b>           | <b>16,12</b> | <b>99,39</b> | <b>668,51</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: вторая  
 День: четвертый

| Завтрак | № ТК | Меню                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|------|----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |      |                            |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 57   | Чай с сахаром              | 200                | 0,08                   | 0,01         | 10,99        | 56,85                          |
|         | 64   | Хлеб пшеничный             | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         | 39   | Картофельное пюре          | 200                | 4,1                    | 8,1          | 26,4         | 194,4                          |
|         | 29   | Рыба припущенная           | 100                | 25,2                   | 12,8         | 2,0          | 224,00                         |
|         | 53   | Масло сливочное (порциями) | 10                 | 0,07                   | 7,24         | 0,08         | 64,80                          |
|         |      | <b>ИТОГО</b>               | <b>570</b>         | <b>32,15</b>           | <b>28,48</b> | <b>59,67</b> | <b>633,91</b>                  |

Сезон: осень – зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше  
 Неделя: вторая  
 День: пятый

| Завтрак | № ТК  | Меню                       | Масса порции (гр.) | Пищевые вещества( гр.) |              |              | Энергетическая ценность (ккл.) |
|---------|-------|----------------------------|--------------------|------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
|         |       |                            |                    | Белки                  | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | 26    | Гуляш                      | 100                | 2,36                   | 2,50         | 8,18         | 143,38                         |
|         | 36    | Каша гречневая рассыпчатая | 200                | 8,02                   | 5,53         | 50,19        | 290,79                         |
|         | 3\1-ф | Яблоко маленькое           | 100                | 0,5                    | 0,5          | 12,7         | 57,70                          |
|         | 59    | Какао с молоком            | 200                | 3,35                   | 3,52         | 20,13        | 141,36                         |
|         | 64    | Хлеб пшеничный             | 40                 | 2,7                    | 0,33         | 20,2         | 93,86                          |
|         |       | <b>ИТОГО</b>               | <b>640</b>         | <b>16,93</b>           | <b>12,38</b> | <b>111,4</b> | <b>727,09</b>                  |





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908452

Владелец Докучаева Елена Сергеевна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025