



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролобовская школа"

В.В. Самойленко



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.

В.В. Павлюк

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролобовская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2021 -2022 годы**

Приём пищи:

завтрак

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								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	475	16,7	13,0	107,8	613,6		
	Итого за день		16,7	13,0	107,8	613,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8	223	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	410	28,5	15,7	90,9	624,1		
	Итого за день		28,5	15,7	90,9	624,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	210	5,9	3,6	52,8	268,0	174	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	490	13,3	4,5	111,2	540,3		
	Итого за день		13,3	4,5	111,2	540,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	396	21,2	22,7	72,2	577,6		
	Итого за день		21,2	22,7	72,2	577,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100/5	17,4	13,1	16,2	253,0	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180/5	10,2	6,7	45,8	283,7	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	570	35,0	20,7	120,4	809,0		
	Итого за день		35,0	20,7	120,4	809,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	210	8,6	11,1	44,3	312,0	173	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	490	18,9	14,2	114,3	662,4		
	Итого за день		18,9	14,2	114,3	662,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100/5	17,4	13,1	16,2	253,0	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180/5	6,4	8,1	39,0	254,3	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	570	31,2	22,1	113,6	779,6		
	Итого за день		31,2	22,1	113,6	779,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	450	16,5	9,4	94,4	527,5		
	Итого за день		16,5	9,4	94,4	527,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100/5	17,4	13,1	16,2	253,0	294	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	180/5	4,5	9,6	45,2	285,2	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	570	29,3	23,6	119,8	810,5		
	Итого за день		29,3	23,6	119,8	810,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	6,0	9,80	31,80	239,8	181	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	515	13,6	14,3	103,6	598,2		
	Итого за день		13,6	14,3	103,6	598,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	224,2	160,3	1048,2	6542,8
Среднее значение за период	22,4	16,0	104,8	654,3
Норма по СанПиН	18,00	18,40	76,60	544
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	28,4	57,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	493,6

норма

550