

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Мирлобовская школа"



В.В. Самойленко

УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.



В.В. Павлюк

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мирлобовская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2022-2023 годы**

Приём пищи:

завтрак

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								
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
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	525	13,5	13,0	94,6	549,4		
	Итого за день		13,5	13,0	94,6	549,4		

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
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	450	24,5	17,5	77,6	572,2		
	Итого за день		24,5	17,5	77,6	572,2		

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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	470	14,3	8,5	95,3	517,4		
	Итого за день		14,3	8,5	95,3	517,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	461	19,1	22,7	66,1	547,1		
	Итого за день		19,1	22,7	66,1	547,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72	45	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,7	12,2	14,6	231,0	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8,7	5,7	39,4	244,2	171	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	575	30,5	22,5	104,0	742,0		
	Итого за день		30,5	22,5	104,0	742,0		

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
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	570	20,3	18,6	108,2	686,5		
	Итого за день		20,3	18,6	108,2	686,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ	2020
	ТЕФТЕЛИ 1-Й ВАРИАНТ	60/50	9,0	13,5	11,9	210,2	278	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ	150/5	4,7	6,9	25,6	175,3	302	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	560	19,6	25,4	83,9	639,8		
	Итого за день		19,6	25,4	83,9	639,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
		Итого за прием пищи	510	19,3	15,6	88,0	575,7	
	Итого за день		19,3	15,6	88,0	575,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,7	12,2	14,6	231,0	294	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,9	8,8	39,0	250,1	303	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	595	24,9	21,9	105,9	722,9		
	Итого за день		24,9	21,9	105,9	722,9		

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	210	6,0	9,80	31,80	239,8	181	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	470	11,1	14,1	88,4	530,1		
	Итого за день		11,1	14,1	88,4	530,1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	197,2	179,8	912,0	6083,1
Среднее значение за период	19,7	18,0	91,2	608,3
Норма по СанПиН	19,25	19,75	83,75	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,2	56,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	518,6

500