



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мирнолюбовская школа"

Красногвардейского района Республики Крым
на 2023 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 рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,2	1,7	13	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,7	4,3	37	208,5	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	935	32,61	33,81	120,1	925,6		
	Итого за день		32,6	33,8	120,1	925,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
	Салат из свеклы отварной	100	1,8	6	8,3	92,8	52	2017
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2	2,7	12,1	85,8	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	935	34,76	31,19	142	1000,7		
	Итого за день		34,8	31,2	142,0	1000,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	96	2011
	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	255	2011
ОБЕД	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи		935	34,71	29,11	126,3	931,5	
	Итого за день		34,7	29,1	126,3	931,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Икра кабачковая	60	1,8	8,5	7,4	114	СРБ	2022
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
ОБЕД	Тефтели рыбные	110	10,4	9,5	12,7	179,1	239\331	2011
	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	905	29,86	33,49	138,8	992,3		
	Итого за день		29,9	33,5	138,8	992,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	Овощи натуральные по сезону	100	0,8	0,2	1,7	13	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	935	33,01	27,61	112,8	851,3		
	Итого за день		33,0	27,6	112,8	851,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша вязкая из крупы "Артек"	180	4,9	4,8	27,9	173,7	303	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	935	32,51	39,21	118,6	967,7		
	Итого за день		32,5	39,2	118,6	967,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	Салат из свеклы отварной свеклы	100	1,8	6	8,3	92,8	52	2017
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	935	41,86	36,19	150,4	1114,8		
	Итого за день		41,9	36,2	150,4	1114,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	Рассольник ленинградский	250	2	5,1	12	107,3	96	2011
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,8	5	3,8	105	229	2011
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	835	26,11	15,41	113,3	710		
	Итого за день		26,1	15,4	113,3	710,0		

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	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3	103	2011
	Котлеты рыбные	100	12,9	10,4	14,7	203,6	234	2011
	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022	
	Итого за прием пищи	935	29,26	28,49	143,7	962,7		
	Итого за день		29,3	28,5	143,7	962,7		

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	100	0,8	0,2	1,7	13	70/71	2011
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	Плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,11	0,11	10,6	45,2	342	2011
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	855	27,21	16,61	104	687,7		
	Итого за день		27,2	16,6	104,0	687,7		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	321,9	291,1	1270,0	9144,3
Среднее значение за период	32,2	29,1	127,0	914,43
Норма по СанПиН	31,50	32,20	134,05	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	914