



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролобововская школа"

В.В. Самойленко



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.

В.В. Павлюк

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролобововская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2023 год**

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	углевод ы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156	2	2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи	585	12,57	10,92	85,6	514,1		
	Итого за день		12,6	10,9	85,6	514,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	17,5	12,1	22,1	266,9	223\337	2017
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	25	1,6	0,25	8,7	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	482	21,13	14,77	70,7	502,8		
	Итого за день		21,1	14,8	70,7	502,8		

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 рисовая с изюмом	210	5,9	7,8	46,4	300	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	15	2017
	Кефир мдж 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	500	20,8	17,75	87,9	621,7		
	Итого за день		20,8	17,8	87,9	621,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2017
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	536	19,5	20,75	53,9	504,3		
	Итого за день		19,5	20,8	53,9	504,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	60	1	3	5,5	54	45	2011
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,5	9,3	13,2	183,3	234	2011
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,3	312	2011
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	567	20,43	21,07	82,3	603,1		
	Итого за день		20,4	21,1	82,3	603,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшённая с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2017
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	590	17,8	17,15	111,7	677,7		
	Итого за день		17,8	17,2	111,7	677,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ	2022
	Тефтели 1-й вариант	110	9	13,5	11,9	210,2	278	2011
	Пюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,3	312	2011
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	577	18,43	29,37	81,7	671,2		
	Итого за день		18,4	29,4	81,7	671,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219	304	2011
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,6	140,9	382	2011
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	660	27,7	30,65	112,2	848,7		
	Итого за день		27,7	30,7	112,2	848,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	255	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	5,7	29,4	244,2	171	2011
	Кефир мдж 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	570	32,7	22,45	68,7	672,5		
	Итого за день		32,7	22,5	68,7	672,5		

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	210	6,1	10,72	32,38	251	181	2011
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	15	2017
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4	389	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	11,8	60,9	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	500	17,5	17,92	97,38	621,2		
	Итого за день		17,5	17,9	97,4	621,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	208,6	202,8	852,1	6237,3
Среднее значение за период	20,9	20,3	85,2	623,73
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	556,7