

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Миролобовская школа"



В.В. Самойленко



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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>405</b>	<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>76,8</b>	<b>462,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>76,8</b>	<b>462,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8	223	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	382	2011
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>316</b>	<b>18,0</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>302,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>18,0</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>302,0</b>		

## 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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>405</b>	<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>76,8</b>	<b>462,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>11,7</b>	<b>12,3</b>	<b>76,8</b>	<b>462,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/30	17,8	12,1	22,8	274,8	223	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	382	2011
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>316</b>	<b>18,0</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>302,0</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>18,0</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>302,0</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100/5	13,0	13,9	14,8	235,7	234	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180/5	10,0	10,4	44,8	311,7	312	2011
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	342.1	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>576</b>	<b>30,5</b>	<b>25,2</b>	<b>112,1</b>	<b>797,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>30,5</b>	<b>25,2</b>	<b>112,1</b>	<b>797,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9	177	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
ЗАВТРАК	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>475</b>	<b>15,1</b>	<b>13,0</b>	<b>109,3</b>	<b>615,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>15,1</b>	<b>13,0</b>	<b>109,3</b>	<b>615,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100/5	23,4	23,5	0,4	306,9	307	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	180/5	5,1	8,6	30,2	217,6	303	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,5	27,2	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>566</b>	<b>35,2</b>	<b>32,9</b>	<b>78,1</b>	<b>750,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>35,2</b>	<b>32,9</b>	<b>78,1</b>	<b>750,5</b>		

4-е

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	295	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	РИС ОТВАРНОЙ	180/5	4,5	9,6	45,2	285,2	303	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,5	13,9	70,4	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>30,8</b>	<b>34,6</b>	<b>121,4</b>	<b>921,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>30,8</b>	<b>34,6</b>	<b>121,4</b>	<b>921,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
	ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	9,2	8,9	177,8	255	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180/5	10,0	10,4	44,8	311,7	171	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	12,4	49,8	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	15,9	80,4	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>555</b>	<b>29,9</b>	<b>20,4</b>	<b>107,1</b>	<b>738,1</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>29,9</b>	<b>20,4</b>	<b>107,1</b>	<b>738,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	6,0	9,80	31,80	239,8	181	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	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	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>500</b>	<b>11,9</b>	<b>12,4</b>	<b>86,1</b>	<b>504,3</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>11,9</b>	<b>12,4</b>	<b>86,1</b>	<b>504,3</b>		

**ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	217,3	196,5	895,1	6230,1
Среднее значение за период	21,7	19,7	89,5	623,01
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	481,9