

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролобовская школа"



В.В. Самойленко



В.В. Павлюк

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

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 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 70/71 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 2,0 | 5,0 | 13,0 | 105,8 | 82 | 2011 |
| ОБЕД | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100/5 | 16,7 | 21,5 | 15,1 | 320,7 | 294 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ | 180/5 | 5,8 | 8,8 | 37,0 | 248,3 | 302 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 342.1 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 60,3 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи | 910 | 32,0 | 36,3 | 118,3 | 930,9 | | |
| | Итого за день | | 32,0 | 36,3 | 118,3 | 930,9 | | |

| 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 | 1,5 | 6,1 | 8,2 | 93,4 | 52 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ | 250 | 2,1 | 2,8 | 16,9 | 101,5 | 101 | 2011 |
| ОБЕД | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,8 | 15,1 | 3,7 | 212,3 | 290 | 2011 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 6,5 | 8,6 | 40,6 | 262,7 | 309 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,0 | 27,8 | 113,7 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,1 | 0,6 | 17,9 | 90,5 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи | 890 | 32,0 | 33,6 | 145,2 | 1016,2 | | |
| | Итого за день | | 32,0 | 33,6 | 145,2 | 1016,2 | | |

| 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 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 96 | 2011 |
| | ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ | 100 | 13,6 | 10,8 | 7,5 | 189,1 | 255 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180/5 | 10,0 | 10,3 | 44,5 | 310,2 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 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 |
| | Итого за прием пищи | 910 | 34,8 | 32,5 | 133,2 | 974,8 | | |
| | Итого за день | | 34,8 | 32,5 | 133,2 | 974,8 | | |

| 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 | 50 | 1,0 | 4,5 | 3,9 | 59,5 | СРБ | 2020 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 102 | 2011 |
| | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 110 | 10,4 | 9,6 | 12,9 | 181,6 | 239 | 2011 |
| | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180/5 | 3,9 | 9,1 | 25,1 | 197,0 | 312 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,0 | 27,8 | 113,7 | 349 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,1 | 0,6 | 17,9 | 90,5 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи | 880 | 29,2 | 29,6 | 136,7 | 931,7 | | |
| | Итого за день | | 29,2 | 29,6 | 136,7 | 931,7 | | |

| 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 | 0,1 | 1,7 | 13,0 | 70/71 | 2011 |
| | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,8 | 5,0 | 12,3 | 102,1 | 82 | 2011 |
| ОБЕД | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,8 | 15,1 | 3,8 | 213,1 | 290 | 2011 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180/5 | 6,5 | 8,6 | 40,6 | 262,7 | 309 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 342.1 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,1 | 0,6 | 17,9 | 90,5 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи | 920 | 30,7 | 29,9 | 115,9 | 864,2 | | |
| | Итого за день | | 30,7 | 29,9 | 115,9 | 864,2 | | |

| 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 | 5,0 | 12,3 | 102,1 | 82 | 2011 |
| ОБЕД | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100/5 | 16,7 | 21,5 | 15,1 | 320,7 | 294 | 2011 |
| | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" | 180/5 | 4,7 | 8,3 | 28,2 | 205,8 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 389 | 2011 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,6 | 0,4 | 30,1 | 142,1 | СРБ | 2020 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3,1 | 0,6 | 17,9 | 90,5 | СРБ | 2020 |
| | Итого за прием пищи | 920 | 32,5 | 41,0 | 122,4 | 991,8 | | |
| | Итого за день | | 32,5 | 41,0 | 122,4 | 991,8 | | |

| 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 | 100 | 1,5 | 6,1 | 8,2 | 93,4 | 52 | 2011 |
| | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,8 | 5,4 | 19,0 | 147,3 | 102 | 2011 |
| | ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,8 | 15,1 | 3,8 | 213,1 | 290 | 2011 |
| | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180/5 | 10,0 | 10,3 | 44,5 | 310,2 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,4 | 0,0 | 27,8 | 113,7 | 349 | 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 | 915 | 38,8 | 37,8 | 149,3 | 1100,2 | | |
| | Итого за день | | 38,8 | 37,8 | 149,3 | 1100,2 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 | 45 | 2011 |
| | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,3 | 5,3 | 16,4 | 122,4 | 96 | 2011 |
| | РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,2 | 5,4 | 5,9 | 114,8 | 294 | 2011 |
| | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 180/5 | 6,5 | 8,6 | 40,6 | 262,7 | 303 | 2011 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 40,7 | 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 |
| | Итого за прием пищи | 920 | 27,9 | 25,4 | 127,7 | 853,0 | | |
| | Итого за день | | 27,9 | 25,4 | 127,7 | 853,0 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------|--------------------|-----------|------------------|---------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | | | |

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углево- ды, г | |
| Итого за весь период | 312,5 | 320,3 | 1295,6 | 9363,6 |
| Среднее значение за период | 31,3 | 32,0 | 129,6 | 936,36 |
| 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 | 892 |

800

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

| ИТОГО | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|------------------|---------|------------------|----------------------------------|
| | белки, г | жиры, г | углево- ды, г | |
| Итого за весь период | 312,5 | 320,3 | 1295,6 | 9363,6 |
| Среднее значение за период | 31,3 | 32,0 | 129,6 | 936,36 |
| 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 | 892 |

800