

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Мирнолюбовская школа"



В.В. Самойленко



УТВЕРЖДЕНО

И.И. Павлюк В.В.

В.В. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мирнолюбовская школа"

Красногвардейского района Республики Крым

на 2021 -2022 годы

Приём пищи:

обед

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 рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,1	19,7	13,4	291,7	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150/5	5,1	7,9	31,8	218,2	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	765	27,8	32,5	100,6	809,8		
	Итого за день		27,8	32,5	100,6	809,8		

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	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,8	15,1	3,7	212,3	290	2011
ОБЕД	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	770	27,8	29,5	119,6	860,9		
	Итого за день		27,8	29,5	119,6	860,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,6	10,8	7,5	189,1	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8,6	9,4	38,3	271,5	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020	
	Итого за прием пищи	770	30,6	28,1	108,5	820,0		
	Итого за день		30,6	28,1	108,5	820,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ	2020
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10,4	9,6	12,9	181,6	239	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	8,3	21,6	174,0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020	
	Итого за прием пищи	760	24,6	27,4	112,0	793,4		
	Итого за день		24,6	27,4	112,0	793,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,8	15,1	3,7	212,3	290	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	770	26,8	27,9	93,6	740,1		
	Итого за день		26,8	27,9	93,6	740,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,1	19,7	13,4	291,7	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150/5	4,1	7,6	24,4	181,9	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	765	27,1	35,1	97,2	816,8		
	Итого за день		27,1	35,1	97,2	816,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,8	15,1	3,8	213,1	290	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8,6	9,4	38,3	271,5	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	16,4	68,4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	760	33,1	33,2	109,2	873,7		
	Итого за день		33,1	33,2	109,2	873,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,4	5,9	114,8	294	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,6	7,9	35,0	230,8	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	770	24,2	21,2	103,6	705,0		
	Итого за день		24,2	21,2	103,6	705,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,1	103	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90/5	11,6	12,8	13,3	215,4	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	8,3	21,6	174,0	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	27,8	113,7	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	705	23,1	24,0	113,4	764,1		
	Итого за день		23,1	24,0	113,4	764,1		

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	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,6	21,3	40,8	422,1	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ	2020
	Итого за прием пищи	715	24,2	26,2	96,2	722,0		
	Итого за день		24,2	26,2	96,2	722,0		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	269,3	223,1	1053,9	7905,8
Среднее значение за период	26,9	22,3	105,4	790,58
Норма по СанПиН	26,95	27,65	117,25	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	32,1	53,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	755

700