

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ "Миролобововская школа"

В.В. Самойленко

**УТВЕРЖДЕНО**

ИИ Павлюк В.В.

В.В. Павлюк



## **ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Миролобововская школа"**

**Красногвардейского района Республики Крым  
на 2021 -2022 годы**

**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 рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011
	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
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>585</b>	<b>12,7</b>	<b>13,5</b>	<b>90,6</b>	<b>536,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>12,7</b>	<b>13,5</b>	<b>90,6</b>	<b>536,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6/6	0,2	0,0	6,2	26,1	382	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,3	8,0	40,2	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>462</b>	<b>21,3</b>	<b>14,8</b>	<b>61,7</b>	<b>471,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>21,3</b>	<b>14,8</b>	<b>61,7</b>	<b>471,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200/10	5,9	10,0	46,3	298,9	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>470</b>	<b>19,4</b>	<b>19,4</b>	<b>83,6</b>	<b>593,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>19,4</b>	<b>19,4</b>	<b>83,6</b>	<b>593,9</b>		

4-41

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	106/10	10,9	19,6	2,2	227,2	210	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	24,0	127,9	379	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>541</b>	<b>19,7</b>	<b>22,8</b>	<b>67,5</b>	<b>557,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>19,7</b>	<b>22,8</b>	<b>67,5</b>	<b>557,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,5	72	45	2011
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90/5	11,6	12,8	13,3	215,4	234	2011
<b>ЗАВТРАК</b>	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150/5	3,4	8,3	21,6	174	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>581</b>	<b>21,2</b>	<b>25,7</b>	<b>78,7</b>	<b>632,5</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>21,2</b>	<b>25,7</b>	<b>78,7</b>	<b>632,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
	КАША ПШЁННАЯ 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
<b>ЗАВТРАК</b>	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>575</b>	<b>15,6</b>	<b>15,1</b>	<b>125,1</b>	<b>702,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>15,6</b>	<b>15,1</b>	<b>125,1</b>	<b>702,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ	2020
	КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60/50	9,0	13,5	11,9	210,2	278	2011
	ТЕФЕЛИ 1-Й ВАРИАНТ	150/5	3,4	8,3	21,6	174	312	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,1	377	2011
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	566	18,4	26,8	73,7	614,8		
	<b>Итого за прием пищи</b>		18,4	26,8	73,7	614,8		
	<b>Итого за день</b>		18,4	26,8	73,7	614,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/5	15,1	19,7	13,4	291,7	294	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	150/5	3,9	8,8	39,0	250,1	303	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	<b>Итого за прием пищи</b>	675	28,2	32,2	115,8	871,0		
	<b>Итого за день</b>		28,2	32,2	115,8	871,0		

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>								
<b>ЗАВТРАК</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,6	0,1	1,4	10,4	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО - СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	9,2	8,9	177,8	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150/5	8,6	9,4	38,6	272,8	171	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>580</b>	<b>32,5</b>	<b>23,7</b>	<b>86,2</b>	<b>701,4</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>32,5</b>	<b>23,7</b>	<b>86,2</b>	<b>701,4</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>								
<b>ЗАВТРАК</b>	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	9,80	31,80	239,8	181	2011
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2020
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	10,0	50,3	СРБ	2020
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>490</b>	<b>30,2</b>	<b>32,8</b>	<b>107,1</b>	<b>839,9</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>16,7</b>	<b>16,9</b>	<b>95,0</b>	<b>605,6</b>		

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	219,2	210,9	890,0	6521,4
Среднее значение за период	21,9	21,1	89,0	652,14
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	552,5

500