

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ 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								
ЗАВТРАК	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9,2	6,5	32,0	243,3	204	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376	2011
	Итого за прием пищи	485	12,5	10,4	75,2	464,9		
	Итого за день		12,5	10,4	75,2	464,9		

№ 101

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, 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	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	336	19,1	14,2	50,7	406,1		
	Итого за день		19,1	14,2	50,7	406,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
	КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	210	5,9	7,8	46,4	300,0	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15	2017
ЗАВТРАК	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	505	16,7	13,1	103,4	619,5		
	Итого за день		16,7	13,1	103,4	619,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	11,7	60,9	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	471	21,5	20,5	58,0	524,2		
	Итого за день		21,5	20,5	58,0	524,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	105	12,9	10,4	14,7	203,6	234	2011
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,4	71,92	45	2011
ЗАВТРАК	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	656	25,3	24,6	104,4	740,7		
	Итого за день		25,3	24,6	104,4	740,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	11,7	60,9	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	495	18,8	16,8	110,5	671,3		
	Итого за день		18,8	16,8	110,5	671,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	ТЕФТЕЛИ 1-й ВАРИАНТ	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	13,4	69,6	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	571	19,4	23,5	89,2	651,7		
	Итого за день		19,4	23,5	89,2	651,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	185	4,8	6,4	44,0	262,8	304	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	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	620	30,6	33,1	114,0	887,9		
	Итого за день		30,6	33,1	114,0	887,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255	2011.
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	185	10,0	10,4	44,8	311,7	171	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	615	29,2	22,2	94,9	714,3		
	Итого за день		29,2	22,2	94,9	714,3		

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	0,0	53,8	15	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	10,0	52,2	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	505	17,0	17,8	95,9	612,8		
	Итого за день		17,0	17,8	95,9	612,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	210,2	196,2	896,1	6293,4
Среднее значение за период	21,0	19,6	89,6	629,342
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	525,9

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Мирлобовская школа"

В.В. Самойленко



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.

В.В. Павлюк



ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мирлобовская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2022 год

Приём пищи:

завтрак

Возрастная категория:

12 лет и старше