

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролюбовская школа"


В.В. Самойленко



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк Н.Н.

Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролюбовская школа"

Красногвардейского района Республики Крым
на 2023 год

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 рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	100	0,83	0,17	1,67	13	70/71	2011
	Макаронны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32,0	243,3	204	2017
	Бутерброды с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2	2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	Хлеб ржаной	20	20	1,4	0,22	0,12	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	545	32,6	11,9	77,3	473,6		
	Итого за день		32,6	11,9	77,3	473,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод ы, 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	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	357	19,1	14,1	52,2	412,3		
	Итого за день		19,1	14,1	52,2	412,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Каша рисовая с изюмом	210	5,9	7,8	46,4	300	177	2011
	Сыр (порциями)	25	5,8	7,4	0	83,6	15	2017
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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	535	19,0	16,1	104,9	655,3		
	Итого за день		19,0	16,1	104,9	655,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	100	0,83	0,17	1,67	13	70/71	2011
	Омлет натуральный	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2017
	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	516	22,2	20,9	61,5	544,7		
	Итого за день		22,2	20,9	61,5	544,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	Биточки рыбные	100	12,9	10,4	14,7	203,6	234	2011
	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	627	21,5	24,9	84,4	647,9		
	Итого за день		21,5	24,9	84,4	647,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша пшѐнная с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326	177	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2017
	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	520	19,4	17,1	113,6	689,2		
	Итого за день		19,4	17,1	113,6	689,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	3	14,2	12,3	190	СРБ	2022
	Тефтели 1-й вариант	110	9	13,5	11,9	210,2	278	2011
	Пюре картофельное	180	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	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	687	22,4	37,7	103,0	847,9		
	Итого за день		22,4	37,7	103,0	847,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	100	0,83	0,17	1,67	13	70/71	2011
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Рис отварной	180	4,8	6,4	44	262,8	304	2011
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,6	140,9	382	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	640	30,4	33,4	111,9	880,9		
	Итого за день		30,4	33,4	111,9	880,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	100	0,83	0,17	1,67	13	70/71	2011
	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	255	2011
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10	10,4	44,8	311,7	171	2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	630	28,0	22,1	90,1	688,1		
	Итого за день		28,0	22,1	90,1	688,1		

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)	25	5,8	7,4	0	83,6	15	2017
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	52,2	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	535	19,3	20,8	97,4	648,6		
	Итого за день		19,3	20,8	97,4	648,6		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	234,0	219,0	896,2	6488,5
Среднее значение за период	23,4	21,9	89,6	648,9
Норма по СанПиН	18,0	18,4	76,6	544,0
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	559

Таблица взаимозаменяемости

Салат из свежей белокочанной капусты	60 гр.	100 гр.	Салат из квашеной капусты
Огурцы свежие	60 гр.	100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр.	100 гр.	Помидоры маринованные

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 санитарных правил, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23.07.2008 № 345 «Об утверждении СанПин 2.4.5.2409.08»), что должно подтверждаться необходимыми расчетами.

Примечание:

Меню составлено с учетом сезонности. Может производиться замена овощей по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена фруктов по сезону и разрешенному ассортименту по дням циклического меню. Может производиться замена крупы в блюдах для расширения ассортимента по дням циклического меню.

Меню составлено на основании рекомендаций одобренных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. N 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2017.-544с.
3. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002;
4. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. Кн. I: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 224 с.;
5. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, микро- и макроэлементов, органических кислот и углеводов. Кн. II: / Под ред. И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Агропромиздат, 1987. - 360 с.