

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Миролобовская школа"



В.В. Самойленко

УТВЕРЖДЕНО

И.Н. Павлюк



Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Миролобовская школа"
Красногвардейского района Республики Крым
на 2024 год

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			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,4	11,4	50,3	330	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	11	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	505	14,7	16,6	87,5	557,4		
	Итого за день		14,4	16,6	87,5	557,4		

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 с йогуртом	165	25,9	19	20,3	350,1	154	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	2	2011
	Итого за прием пищи	520	32,8	26,8	75,5	671,1		
	Итого за день		32,8	26,8	75,5	671,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	136,5	210	2022
	Тефтели	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	2022
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	600	19,0	17,7	83,4	567,6		
	Итого за день		19,0	17,7	83,4	567,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Омлет натуральный	116	11,20	21,20	2,10	241,6	144	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	551	19,7	25,0	54,4	519,7		
	Итого за день		19,7	25,0	54,4	519,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,2	38,4	205,5	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	700	19,6	8,9	91,2	524,3		
	Итого за день		19,6	8,9	91,2	524,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,30	17,20	81,90	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	595	18,0	18,2	116,2	704,6		
	Итого за день		18,0	18,2	116,2	704,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	150	2,60	8,00	14,70	141,00	102/222	2022
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
Итого за прием пищи		520	22,3	29,8	68,8	632,7		
Итого за день			22,3	29,8	68,8	632,7		

Итого за день										
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур		
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г					
Неделя 2 День 8										
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,5	СРБ	2024		
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022		
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	136,5	210	2022		
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2024		
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024		
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ			
	Итого за прием пищи	585	21,1	19,4	68,1	529,1				
	Итого за день		21,1	19,4	68,1	529,1				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	6	39,6	246	114	2022
	Кефир	200	5,8	5	8	100	268	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	93,60	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,40	10,00	51,50	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	595	34,2	20,1	86,2	661,1		
	Итого за день		34,2	20,1	86,2	661,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Макаронные отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	2022
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	231	2022
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,00	41,20	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	590	14,3	9,3	88,3	516,5		
	Итого за день		14,3	9,3	88,3	516,5		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	215,6	191,7	819,5	5884,1
Среднее значение за период	21,6	19,2	82,0	588,4
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,6	15,6	66,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	576