

СОГЛАСОВАНО

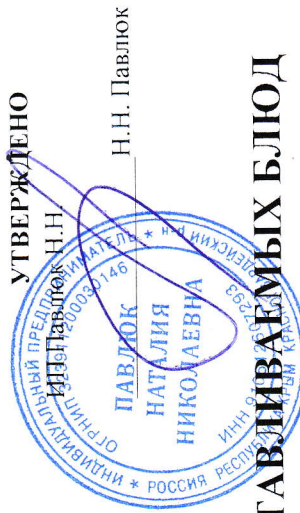
Директор МБОУ "Миролюбовская школа"



В.В. Самойленко

УТВЕРЖДЕНО

Н.Н. Павлюк



Н.Н. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Миролюбовская школа"

Красногвардейского района Республики Крым

на 2024 год

Приём пищи:

обед

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	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,4	211,5	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	33,3	34,1	140,2	965,4		
	Итого за день		33,3	34,1	140,2	965,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	31,0	26,8	146,6	914,7		
	Итого за день		31,0	26,8	146,6	914,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	СРБ	2023
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	36,6	28,3	149,9	959,7		
	Итого за день		36,6	28,3	149,9	959,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Тефтели рыбные	110	11,1	10,5	14,1	195,2	164/223	2022
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	945	30,5	26,1	141,1	891,6		
	Итого за день		30,5	26,1	141,1	891,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	29,7	23,2	134,7	831,4		
	Итого за день		29,7	23,2	134,7	831,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	35,8	38,2	155,5	1074,3		
	Итого за день		35,8	38,2	155,5	1074,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	38,2	29,9	155,3	1012,4		
	Итого за день		38,2	29,9	155,3	1012,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	835	27,5	16,7	134,5	759,9		
	Итого за день		27,5	16,7	134,5	759,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	117,5	79	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	33,2	36,6	142,7	1001,1		
	Итого за день		33,2	36,6	142,7	1001,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Плов из птицы	200	18	8,9	36,5	298,7	199	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	855	29,0	15,3	124,5	717,9		
	Итого за день		29,0	15,3	124,5	717,9		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
	324,6	275,2	1425,0	9128,4
Итого за весь период	32,5	27,5	142,5	912,8
Среднее значение за период	31,5	32,2	134,1	952,0
Норма по СанПиН	16,0	13,6	70,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	918

Таблица взаимозаменяемости

Огурцы свежие	60 гр, 80 гр, 100 гр.	Огурцы маринованные
Помидор свежий	60 гр, 80 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, 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 среднесуточных 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 ред. В.А. Тутельяна. М.П. и Д.Б. Никитюка –М.: ТД Дели, 2022 – 245 с.
2. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. – М.: Дели принт, 2011. – 544 с.
3. 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».