

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 2025 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 рецептов
			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
	Кондитерские изделия	20	1.5	2	16.9	93	СРБ	2025
	Чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	35	2.70	0.30	17.20	81.90	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.40	10.00	51.50	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	525	16.2	18.6	104.4	650.4		
	Итого за день		16.2	18.6	104.4	650.4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			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 рецептов
			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
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.7	6	39.6	246	114	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	2025
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.00	41.20	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	600	24.6	18.9	102.6	677.1		
	Итого за день		24.6	18.9	102.6	677.1		

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	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	40	3.00	0.30	19.70	93.60	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.00	41.20	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	556	20.0	25.0	56.9	531.4		
	Итого за день		20.0	25.0	56.9	531.4		

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
	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	136.5	210	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	2025
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.00	61.80	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	710	19.9	9.7	77.2	475.9		
	Итого за день		19.9	9.7	77.2	475.9		

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 пшѐнная 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
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.60	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.00	41.20	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	580	16.8	16.2	101.8	623.3		
	Итого за день		16.8	16.2	101.8	623.3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			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	2025
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.40	10.00	51.50	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	520	22.3	29.8	68.8	632.7		
	Итого за день		22.3	29.8	68.8	632.7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0.96	3.78	4.44	54.5	СРБ	2025
	Птица, тушенная в соусе	100	11.94	10.12	3.51	153.00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.7	6	39.6	246	114	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	2025
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.40	10.00	51.50	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	585	26.7	20.6	87.3	638.6		
	Итого за день		26.7	20.6	87.3	638.6		

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	14.06	8.34	7.57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3.6	4.2	38.4	205.5	114	2022
	Кефир	200	5.8	5	8	100	268	2022
	Хлеб пшеничный	40	3.00	0.30	19.70	93.60	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	25	2.00	0.40	10.00	51.50	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	515	28.5	18.2	83.7	612.6		
	Итого за день		28.5	18.2	83.7	612.6		

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
	Макароны отварные с сыром	170	9.2	6.5	32	243.3	204	2017
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	84	271	2022
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	231	2022
	Кондитерские изделия	20	1.5	2	16.9	93	СРБ	2025
	Хлеб пшеничный	25	1.88	0.19	12.30	58.50	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.00	61.80	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	625	17.0	9.6	104.6	595.6		
	Итого за день		17.0	9.6	104.6	595.6		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	
Итого за весь период	224.7	193.3	862.7	6108.7
Среднее значение за период	22.5	19.3	86.3	610.9
Норма по СанПиН	19.3	19.8	83.8	587.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.5	15.1	67.4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	574