

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:

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 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1.05	2.6	5.17	48.3	45	2011
	Тефтели	110	9.21	9.65	9.97	164.00	187/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.50	7.20	47.50	295.20	114	2022
	Чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	680	28.6	20.6	118.1	729.9		
	Итого за день		28.6	20.6	118.1	729.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	496	22.8	25.1	64.9	532.0		
	Итого за день		22.8	25.1	64.9	532.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0.64	0.08	1.36	8	53	2022
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.3	3.6	3.9	89	158	2022
	Пюре картофельное	180	3.7	5.8	24.5	163.8	210	2022
	Чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	670	22.5	10.6	85.3	483.2		
	Итого за день		22.5	10.6	85.3	483.2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	520	19.6	16.3	109.8	623.9		
	Итого за день		19.6	16.3	109.8	623.9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Котлета говяжья	95	14.60	21.10	14.40	306.60	182	2022
	Рагу из овощей	180	3.10	9.60	17.60	169.20	102/222	2022
	чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	585	25.6	31.8	87.5	698.2		
	Итого за день		25.6	31.8	87.5	698.2		

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	80	1.28	5.04	5.92	72.60	СРБ	2025
	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
	Чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	670	31.6	23.5	112.4	743.2		
	Итого за день		31.6	23.5	112.4	743.2		

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	Печень по-строгановски	100	14.06	8.34	7.57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4.4	5.1	46.1	246.6	114	2022
	Чай с сахаром	210	0.07	0.02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4.60	0.50	29.50	100.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	590	26.3	14.6	109.2	631.0		
	Итого за день		26.3	14.6	109.2	631.0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, 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
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	231	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	30	2.30	0.25	14.75	50.00	СРБ	2025
	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.00	82.4	СРБ	2025
	Итого за прием пищи	650	17.3	9.9	100.8	563.7		
	Итого за день		17.3	9.9	100.8	563.7		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	246.4	198.0	986.2	6375.6
Среднее значение за период	24.6	19.8	98.6	637.6
Норма по СанПиН	18.0	18.4	76.6	544.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17.2	16.1	68.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	595