

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Калининская школа
им. М.К. Чушкинко"

Н.В. Кузьмич

УТВЕРЖДЕНО

И.И. Павлюк Н.И.

Н.И. Павлюк



**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Калининская школа им. М.К. Чушкинко"
Красногвардейского района Республики Крым**

на 2023 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								
	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Макаронные отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
ЗАВТРАК	Бутерброды с повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156	2	2011
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	2011
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Итого за прием пищи	585	12,6	10,9	85,6	514,1		
	Итого за день		12,6	10,9	85,6	514,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
	Запеканка из творога	163	23,3	16,13	29,4	26,5	223\337	2017
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	377	2011
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,6	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	535	28,23	19,05	84,9	297,2		
	Итого за день		28,2	19,1	84,9	297,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
	Каша рисовая с изюмом	210	5,9	7,8	46,4	300	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	15	2017
ЗАВТРАК	Кефир мдж 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	2011
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	500	20,8	17,8	87,9	621,7		
	Итого за день		20,8	17,8	87,9	621,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	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
ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	536	19,5	20,8	53,9	504,3		
	Итого за день		19,5	20,8	53,9	504,3		

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 белокачанной капусты	60	1	3	5,5	54	45	2011
	Котлеты или биточки рыбные	90	11,5	9,3	13,2	183,3	234	2011
	Шюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,3	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	567	20,4	21,1	82,3	603,1		
	Итого за день		20,4	21,1	82,3	603,1		

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 пшеничная с изюмом	210	8,2	11,9	46,2	326	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14	91,8	379	2017
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	590	17,8	17,2	111,7	677,7		
	Итого за день		17,8	17,2	111,7	677,7		

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	60	1,8	8,5	7,4	114,2	СРБ	2022
	Тфтели 1-й вариант	110	9	13,5	11,9	210,2	278	2011
	Шюре картофельное	150	3,4	8,3	21,6	174,3	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
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	587	18,7	30,8	82,9	690,2		
	Итого за день		18,7	30,8	82,9	690,2		

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	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	219	304	2011
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,6	140,9	382	2011
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	660	27,7	30,7	112,2	848,7		
	Итого за день		27,7	30,7	112,2	848,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г			
Неделя 2 День 9								
	Овощи натуральные по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8	70/71	2011
	Печень по-строгановски	100	13,3	11,2	3,5	185	255	2011
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,7	5,7	29,4	244,2	171	2011
	Кефир мдж 2,5%	200	5,8	5	8	106	386	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,25	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	570	32,7	22,5	68,7	672,5		
	Итого за день		32,7	22,5	68,7	672,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г			
Неделя 2 День 10								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,1	10,72	32,38	251	181	2011
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8	15	2017
ЗАВТРАК	Кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83,4	СРБ	2022
	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	77,4	389	2011
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	Хлеб ржаной	35	2,4	0,4	11,8	60,9	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	500	17,5	17,9	97,4	621,2		
	Итого за день		17,5	17,9	97,4	621,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево-ды, г	
Итого за весь период	216,0	208,5	867,5	6050,7
Среднее значение за период	21,6	20,8	86,7	605,1
Норма по СанПиН	19,3	19,8	83,8	587,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,2	56,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
7 - 11 лет	563

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 авторитетных источников, 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.