

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Калининская школа
им. М.К. Чупилко"
Н.В. Кузьмич



УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.



В.В. Павлюк

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

на 2022 год

Приём пищи:

обед

Возрастная категория:

12 лет и старше

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ 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								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	185	5,7	4,3	37,0	208,5	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	925	32,6	33,8	119,0	921,1		
	Итого за день		32,6	33,8	119,0	921,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,8	6,0	8,3	92,8	52	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,0	2,7	12,1	85,8	101	2011
ОБЕД	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	34,7	31,2	138,8	987,4		
	Итого за день		34,7	31,2	138,8	987,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи		920	34,7	29,1	125,2		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10,4	9,5	12,7	179,1	239\331	2011
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи		880	29,5	32,1	134,4		
Итого за день								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	33,0	27,6	111,7	846,8		
	Итого за день		33,0	27,6	111,7	846,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	185	4,9	4,8	27,9	173,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	925	32,5	39,2	117,5	963,2		
	Итого за день		32,5	39,2	117,5	963,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,8	6,0	8,3	92,8	52	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
ОБЕД	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	41,8	36,2	147,2	1101,5		
	Итого за день		41,8	36,2	147,2	1101,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96	2011
ОБЕД	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛЮДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	27,6	20,4	121,5	795,4		
	Итого за день		27,6	20,4	121,5	795,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			

Неделя 2 День 9									
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	103	2011	
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	105	12,9	10,4	14,7	203,6	234	2011	
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011	
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022	
	Итого за прием пищи	825	27,7	23,5	131,2	859,5			
Итого за день		27,7	23,5	131,2	859,5				

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	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
Итого за прием пищи		835	27,3	16,6	102,9	683,2		
Итого за день			27,3	16,6	102,9	683,2		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	321,3	289,7	1249,4	9045,1
Среднее значение за период	32,1	29,0	124,9	904,51
Норма по СанПиН	31,50	32,20	134,05	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	899

800