

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: 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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	155	4,9	4,3	32,1	186,0	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>795</b>	<b>29,5</b>	<b>30,6</b>	<b>109,7</b>	<b>842,4</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>29,5</b>	<b>30,6</b>	<b>109,7</b>	<b>842,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,1	3,6	5,0	55,7	52	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1,6	2,1	9,7	68,6	101	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290\331	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,2	36,0	204,3	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>790</b>	<b>32,6</b>	<b>27,7</b>	<b>126,7</b>	<b>896,8</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>32,6</b>	<b>27,7</b>	<b>126,7</b>	<b>896,8</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	155	8,7	5,7	39,4	244,2	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
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>32,3</b>	<b>25,0</b>	<b>112,6</b>	<b>830,1</b>	
<b>Итого за день</b>								
			<b>32,3</b>	<b>25,0</b>	<b>112,6</b>	<b>830,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>ОБЕД</b>	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10,4	9,5	12,7	179,1	239\331	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,4	8,3	21,6	174,3	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
	<b>Итого за прием пищи</b>		<b>800</b>	<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>127,6</b>	<b>907,1</b>	
<b>Итого за день</b>								
			<b>27,9</b>	<b>30,1</b>	<b>127,6</b>	<b>907,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290/331	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,2	36,0	204,3	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>790</b>	<b>31,3</b>	<b>26,0</b>	<b>102,4</b>	<b>784,5</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>31,3</b>	<b>26,0</b>	<b>102,4</b>	<b>784,5</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>ОБЕД</b>	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	155	4,0	4,1	23,3	145,0	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
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>795</b>	<b>29,0</b>	<b>33,3</b>	<b>105,4</b>	<b>847,6</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>29,0</b>	<b>33,3</b>	<b>105,4</b>	<b>847,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 7</b>								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	1,1	3,6	5,0	55,7	52	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102	2011
<b>ОБЕД</b>	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	16,0	16,8	2,1	228,3	290\331	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	155	8,7	5,7	39,4	244,2	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>790</b>	<b>38,4</b>	<b>31,3</b>	<b>133,6</b>	<b>986,7</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>38,4</b>	<b>31,3</b>	<b>133,6</b>	<b>986,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 8</b>								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	9,6	85,8	96	2011
<b>ОБЕД</b>	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	5,7	4,2	36,0	204,3	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>800</b>	<b>25,8</b>	<b>17,3</b>	<b>109,5</b>	<b>710,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>25,8</b>	<b>17,3</b>	<b>109,5</b>	<b>710,2</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>ОБЕД</b>	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	14,0	94,1	103	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	95	11,5	9,3	13,2	183,3	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,4	8,3	21,6	174,3	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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>735</b>	<b>25,3</b>	<b>20,9</b>	<b>122,7</b>	<b>791,6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>25,3</b>	<b>20,9</b>	<b>122,7</b>	<b>791,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>ОБЕД</b>	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	3,9	8,7	83,0	82	2011
	ПЛОДОВ 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
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>26,5</b>	<b>15,5</b>	<b>100,0</b>	<b>657,2</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>26,5</b>	<b>15,5</b>	<b>100,0</b>	<b>657,2</b>		

### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	298,5	199,4	1150,2	8254,2
Среднее значение за период	29,8	19,9	115,0	825,418
Норма по СанПиН	26,95	27,65	117,25	822,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	32,1	53,8	

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
7 - 11 лет	784

700