

СОГЛАСОВАНО



Директор МБОУ "Калининская школа"

им. М.К. Чупилко"

Н.В. Кузьмич



УТВЕРЖДЕНО

И.И. Павлюк В.В.

В.В. Павлюк

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

"Калининская школа им. М.К. Чупилко"

Красногвардейского района Республики Крым

на 2022 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 рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	9,2	6,5	32,0	243,3	204	2017
	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	55	2,4	3,9	27,8	156,0	2	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	13,5	54,0	376	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	585	12,7	10,9	84,5	510,7		
	Итого за день		12,7	10,9	84,5	510,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	17,5	12,1	22,1	266,9	223\337	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,7	34,8	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	456	20,8	14,7	67,2	487,9		
	Итого за день		20,8	14,7	67,2	487,9		

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	300,0	177	2011
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15	2017
ЗАВТРАК	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	470	19,4	17,2	82,0	587,4		
	Итого за день		19,4	17,2	82,0	587,4		

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	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,9	17,4	2,3	228,2	210	2017
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	541	19,8	20,6	54,5	506,4		
	Итого за день		19,8	20,6	54,5	506,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,2	4,1	7,4	71,92	45	2011
ЗАВТРАК	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ 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
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	581	21,0	22,2	84,4	623,5		
	Итого за день		21,0	22,2	84,4	623,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
	КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ	210	8,2	11,9	46,2	326,0	177	2011
ЗАВТРАК	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,6	379	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	575	17,9	17,0	112,0	677,2		
	Итого за день		17,9	17,0	112,0	677,2		

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 КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	СРБ	2022
	ТЕФТЕЛИ 1-Й ВАРИАНТ	110	9,0	13,5	11,9	210,2	278	2011
	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,4	8,3	21,6	174,3	312	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	186	0,1	0,0	13,7	55,8	377	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	566	18,3	26,8	79,6	638,0		
	Итого за день		18,3	26,8	79,6	638,0		

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	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	95	14,9	21,3	13,3	304,5	294	2011
	РИС ОТВАРНОЙ	155	3,7	5,4	36,7	219,0	304	2011
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	22,1	126,8	382	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
	Итого за прием пищи	675	27,9	30,4	111,7	845,9		
	Итого за день		27,9	30,4	111,7	845,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	80	0,7	0,1	1,3	10,4	70/71	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255	2011
ЗАВТРАК	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	155	8,7	5,7	29,4	244,2	171	2011
	КЕФИР МДЖ 2,5%	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи		580	32,7	22,0	69,9	673,2	
	Итого за день		32,7	22,0	69,9	673,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,1	10,72	32,38	251	181	2011
ЗАВТРАК	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	53,8	15	2017
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	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	25	1,7	0,3	8,4	43,5	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	490	16,8	17,8	94,0	603,8		
	Итого за день		16,8	17,8	94,0	603,8		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	207,3	199,6	839,7	6154,0
Среднее значение за период	20,7	20,0	84,0	615,397
Норма по СанПиН	19,25	19,75	83,75	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	551,9

500