

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Мускатновская школа"



И.В. Никитин

УТВЕРЖДЕНО

ИП Павлюк В.В.



В.В. Павлюк

**ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Мускатновская школа"
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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 70/71 | 2011 |
| | Макароны отварные с сыром | 170 | 9,2 | 6,5 | 32 | 243,3 | 204 | 2017 |
| | 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 |
| | Плоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 338 | 2011 |
| | Итого за прием пищи | 585 | 12,57 | 10,92 | 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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 130 | 17,5 | 12,1 | 22,1 | 266,9 | 223\337 | 2017 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 207 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 377 | 2011 |
| | Плоды 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 | 25 | 1,6 | 0,25 | 8,7 | 43,5 | СРБ | 2022 |
| | Итого за прием пищи | 482 | 21,13 | 14,77 | 70,7 | 502,8 | | |
| | Итого за день | | 21,1 | 14,8 | 70,7 | 502,8 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы, г | | | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 |
| | 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 | 17,75 | 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 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 |
| | 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 | 536 | 19,5 | 20,75 | 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 рецептов |
|------------------------|-------------------------------|------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углевод ы, г | | | |
| Неделя 1 День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1 | 3 | 5,5 | 54 | 45 | 2011 |
| | Котлеты или биточки рыбные | 90 | 11,5 | 9,3 | 13,2 | 183,3 | 234 | 2011 |
| | Пюре 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 | 20,43 | 21,07 | 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 рецептов |
|------------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|-----------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углевод ы, г | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшённая 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 |
| | Плоды 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 | 17,15 | 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 рецептов |
|------------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,5 | 7,1 | 6,2 | 95,2 | СРБ | 2022 |
| | Тефтели 1-й вариант | 110 | 9 | 13,5 | 11,9 | 210,2 | 278 | 2011 |
| | Пюре 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 | 577 | 18,43 | 29,37 | 81,7 | 671,2 | | |
| | Итого за день | | 18,4 | 29,4 | 81,7 | 671,2 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | сборник рецептов |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Овощи натуральные по сезону | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 70/71 | 2011 |
| | Котлеты рубленные 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 | 30,65 | 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 рецептов |
|------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 |
| | 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 | 22,45 | 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 рецептов |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | белки, г | жиры,г | углеводы, г | | | |
| Неделя 2 День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | 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 |
| | 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 | 17,92 | 97,38 | 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 | 208,6 | 202,8 | 852,1 | 6237,3 |
| Среднее значение за период | 20,9 | 20,3 | 85,2 | 623,73 |
| 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 | 556,7 |