



Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"

И.А. Рыбаченко, Чехмейстер



УТВЕРЖДЕНО

И.А. Рыбаченко, И.А. Рыбаченко

И.А. Рыбаченко, И.А. Рыбаченко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Красногвардейская школа № 2"

Красногвардейского района Республики Крым
на 2024 год

Возрастная категория: обучающиеся 12-18 лет (завтрак, льготные категории)

Длительность пребывания детей в школе: 7 часов

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ 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								
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,4	11,4	50,3	330	177	2011
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	11	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	545	17,8	17,0	105,8	606,4		
	Итого за день		17,8	17,0	105,8	606,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	165	25,9	19	20,3	350,1	154	2022
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	266	2022
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	2	2011
	Итого за прием пищи	420	32,40	26,37	65,73	624,10		
	Итого за день		32,40	26,37	65,73	624,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,6	5,17	48,3	45	2011
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Тефтели	110	9,21	9,65	9,97	164,00	187/223	2022
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	680	21,8	19,2	95,1	598,5		
	Итого за день		21,8	19,2	95,1	598,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Омлет натуральный	116	11,20	21,20	2,10	241,6	144	2022
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	496	22,8	25,1	64,9	532,0		
	Итого за день		22,8	25,1	64,9	532,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,4	5,1	46,1	246,6	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	670	23,2	9,9	106,9	566,0		
	Итого за день		23,2	9,9	106,9	566,0		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
ЗАВТРАК	Неделя 2 День 6							
	Каша молочная пшѐнная с изюмом	220	8,60	12,50	48,40	341,50	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100	264	2022
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	540	21,1	18,3	126,7	716,9		
	Итого за день		21,1	18,3	126,7	716,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,10	9,60	17,60	169,20	102/222	2022
	Котлета говяжья	95	14,60	21,10	14,40	306,60	182	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	585	25,6	31,8	87,5	698,2		
	Итого за день		25,6	31,8	87,5	698,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	1,28	5,04	5,92	72,60	СРБ	2024
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	670	24,8	22,1	89,4	611,8		
	Итого за день		24,8	22,1	89,4	611,8		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углево- ды, г			
Неделя 2 День 9								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Печень по-строгановски	100	14,06	8,34	7,57	162	172/224	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,00	82,4	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	670	33,1	16,7	111,9	687,6		
	Итого за день		33,1	16,7	111,9	687,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8	53	2022
	Макароны отварные с сыром	170	9,2	6,5	32	243,3	204	2017
	Кондитерские изделия	20	1,5	2	16,9	93	СРБ	2024
	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	10	40	261	2022
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,00	61,80	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	510	13,8	9,1	72,3	446,1		
	Итого за день		13,8	9,1	72,3	446,1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	236,4	195,5	926,2	6087,6
Среднее значение за период	23,6	19,5	92,6	608,8
Норма по СанПиН	18,0	18,4	76,6	544,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,4	16,8	68,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	Завтрак
12 лет и старше	579