



"Красногвардейская школа № 2"

Н.С. Чехмейстер



Н.А. Рыбаченко

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
"Красногвардейская школа № 2"

Красногвардейского района Республики Крым

на 2024 год

Возрастная категория: обучающиеся 12-18 лет (обед, 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								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая ячневая	180	5,74	4,37	37,4	211,5	171	2011
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	33,3	34,1	140,2	965,4		
	Итого за день		33,3	34,1	140,2	965,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 2								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с крупной рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	101	2011
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	31,0	26,8	146,6	914,7		
	Итого за день		31,0	26,8	146,6	914,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ОБЕД	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	СРБ	2023
	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	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
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	36,6	28,3	149,9	959,7		
	Итого за день		36,6	28,3	149,9	959,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Тефтели рыбные	110	11,1	10,5	14,1	195,2	164/223	2022
	Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	163,8	210	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	945	30,5	26,1	141,1	891,6		
	Итого за день		30,5	26,1	141,1	891,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ОБЕД	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	29,7	23,2	134,7	831,4		
	Итого за день		29,7	23,2	134,7	831,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	2017
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
	Котлеты рубленые из птицы	100	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	5,3	47,9	270	114	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	35,8	38,2	155,5	1074,3		
	Итого за день		35,8	38,2	155,5	1074,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 7								
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,3	92	38	2022
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	147,5	78	2022
	Птица, тушенная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00	198/223	2022
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,50	7,20	47,50	295,20	114	2022
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	935	38,2	29,9	155,3	1012,4		
	Итого за день		38,2	29,9	155,3	1012,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 8								
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	12	105	72	2022
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,3	3,6	3,9	89	158	2022
	Макаронные изделия отварные	180	6,8	6,7	43,2	259,2	137	2022
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
	Хлеб ржаной	45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
	Итого за прием пищи	835	27,5	16,7	134,5	759,9		
	Итого за день		27,5	16,7	134,5	759,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углевод-ды, г			
Неделя 2 День 9								
						60,4	45	2017
			100	1,31	3,25	6,47		
			250	2,7	2,85	17,45	79	2022
			100	16,6	23,4	14,8	294	2011
			180	3,7	5,8	24,5	210	2022
			200	0,66	0,1	32	241	2022
			60	4,60	0,50	29,50	СРБ	2024
			45	3,6	0,68	18	СРБ	2024
			935	33,2	36,6	142,7		
			33,2	36,6	142,7			
						</		

Итого за день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 10								
		100	0,80	0,10	1,70	10,00	53	2022
		250	1,8	4,92	10,9	102,5	62	2022
		200	18	8,9	36,5	298,7	199	2022
		200	0,16	0,16	27,9	114	236	2022
		60	4,60	0,50	29,50	100,00	СРБ	2024
		45	3,6	0,68	18	92,7	СРБ	2024
		855	29,0	15,3	124,5	717,9		
	Итого за прием пищи		29,0	15,3	124,5	717,9		
	Итого за день							

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры, г	углево- ды, г	
Итого за весь период	324,6	275,2	1425,0	9128,4
Среднее значение за период	32,5	27,5	142,5	912,8
Норма по СанПиН	31,5	32,2	134,1	952,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,0	13,6	70,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	918