



Министр образования и науки Республики Крым

Чехмейстер



ИП Рыбаченко 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 7-11 лет (горячее питание)

Длительность пребывания детей в школе: 6 часов

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	Каша молочная рисовая с изюмом	220	6,09	10,88	47,99	315,00	177	2017
	Сыр (порциями)	15	3,48	6,43	0,00	64,00	15	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	505	14,43	18,07	84,51	550,40		
	Итого за день		14,43	18,07	84,51	550,40		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептов
			белки, г	жиры,г	углевод ы, г			
Неделя 1 День 2								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с йогуртом	165	16,20	14,40	34,80	315,30	223	2017
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	2017
	Итого за прием пищи	520	22,30	21,57	86,23	622,30		
	Итого за день		22,30	21,57	86,23	622,30		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 3								
ЗАВТРАК	Салат из свежей белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,02	47,68	45	2011
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	Тефтели мясные в соусе	140	13,57	18,90	13,64	268,20	278	2017
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	630	23,32	26,92	87,16	672,78		
	Итого за день		23,32	26,92	87,16	672,78		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 4								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017
	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	10,04	264,00	210	2017
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	551	19,12	22,84	61,72	539,70		
	Итого за день		19,12	22,84	61,72	539,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 1 День 5								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные по сезону	80	0,88	0,16	3,04	17,60	70/71	2017
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,75	6,95	5,80	125,00	229	2017
	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,65	5,37	36,70	209,70	304	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	700	18,52	13,60	92,34	572,10		
	Итого за день		18,52	13,60	92,34	572,10		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры,г	углеводы, г			
Неделя 2 День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшѐнная с изюмом	220	8,19	11,90	46,19	326,00	177	2011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	2021
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582	2021
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,90	573	2021
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	595	17,15	17,34	111,71	677,10		
	Итого за день		17,15	17,34	111,71	677,10		

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	150	2,85	6,45	33,91	147,50	177	2021
	Котлета говяжья	95	12,84	12,07	13,50	218,70	339	2021
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	520	20,93	19,32	86,39	549,30		
	Итого за день		20,93	19,32	86,39	549,30		

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	60	0,48	1,37	6,40	21,60		СРБ
	Птица, тушенная в соусе	100	11,28	11,84	13,90	202,00	290/331	2017
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,40	137,30	312	2017
	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	585	20,06	18,81	79,68	544,00		
	Итого за день		20,06	18,81	79,68	544,00		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	сборник рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 2 День 9								
	Печень по-строгановски	100	13,60	11,30	5,52	191,00	255	2017
	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,00	20,50	145,50	303	2017
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	2017
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573	2021
	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,00	51,50	574	2021
	Итого за прием пищи	515	29,02	22,00	63,70	581,60		
	Итого за день		29,02	22,00	63,70	581,60		

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	8,00	70/71	2017
	Макароны отварные с сыром	170	11,34	14,48	30,65	236,50	204	2017
	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00	582	2021
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	2017
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2017
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	2021
	Итого за прием пищи	590	16,48	17,22	87,11	510,50		
	Итого за день		16,48	17,22	87,11	510,50		