СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Красногвардейская школа № 2"
М.В. Кулиш

УТВЕРЖДЕНО
ИП Рыбаченко Н.А.

Некандра Н.А. Рыбаченко

Александровна

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении "Красногвардейская школа № 2" Красногвардейского района Республики Крым на 2022 год

Возрастная категория: обучающиеся 12-18 лет (льготные категории, обед) Длительность пребывания детей в школе \_\_\_\_\_\_ часов

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

	The second second second		Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	No	сборник рецептур
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	кая ценность		
Неделя 1 День	1		13,3					
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
ОБЕД	КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	185	5,7	4,3	37,0	208,5	171	2011
	компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	,0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
CAMPINE SERVICE	Итого за прием пищи	925	32,6	33,8	119,0	921,1		100
Torsains in	Итого за день		32,6	33,8	119,0	921,1		181 5 7 18

	t e		Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	№	сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	кая ценность		рецептур
Неделя 1 День	2							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,8	6,0	8,3	92,8	52	2017
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	250	2,0	2,7	12,1	85,8	101	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
ОБЕД	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	-0,1	28,8	119,5	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	34,7	31,2	138,8	987,4	1	
	Итого за день		34,7	31,2	138,8	987,4		

			Пищ	евые вещ	углево- ды, г 9,3 12,0	2	20	_
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда белки, г ж	жиры,г		Энергетичес кая ценность		сборник рецептур	
Неделя 1 День	.3							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96	2011
ОБЕД	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	13,3	11,2	3,5	185,0	255	2011
ОВЕД	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	185	10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	34,7	29,1	125,2	927,0		
	Итого за день	THE PERSON OF	34,7	29,1	125,2	927,0		

	The second secon		Пищ	евые вещ	ества	2	20	-
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	95,2 5 148,3 7 179,1		сборник рецептур
Неделя 1 День	. 4							
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1,5	7,1	6,2	95,2	СРБ	2022
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110	10,4	9,5	12,7		239\331	2011
ОБЕД	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	880	29,5	32,1	134,4	960,2		
	Итого за день		29,5	32,1	134,4	960,2		

			Пищ	евые вещ	ества	2man Formusa	No	05000000
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	Энергетичес кая ценность		сборник рецептур
Неделя 1 День	. 5							7
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
ОБЕД	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	185	6,6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	33,0	27,6	111,7	846,8		
Part of the second	Итого за день		33,0	27,6	111,7	846,8		

			Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	No	сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	кая ценность		рецептур
Неделя 2 День	. 6							
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	4,9	10,9	103,8	82	2011
ОБЕД	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	105	16,6	23,4	14,8	334,7	294	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	185	4,9	4,8	27,9	173,7	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	925	32,5	39,2	117,5	963,2		
	Итого за день	1.10	32,5	39,2	117,5	963,2		

			Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	Nº	сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	кая ценность	1	рецептур
Неделя 2 День	7				0.2	02.8	52	2017
Педент	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,8	6,0	8,3	92,8		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,5	5,3	16,5	148,3	102	2011
		100	16,1	17,2	2,7	236,8	290\331	2011
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		10,2	6,7	45,8	283,7	171	2011
ОБЕД	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	185	-	_	28,8	119,5	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	-		СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
		920	41,8	36,2	147,2	1101,5		
	Итого за прием пищи	720	- '	36,2	147,2	1101,5		
	Итого за день		41,8	30,2	147,2	1101,0		

			Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	Ne	сборник
Прием пищи	. Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г.	углево- ды, г	кая ценность	рецептуры	рецептур
У 2 Потт	8					1		
Іеделя 2 День	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,3	89,9	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,1	12,0	107,3	96	2011
OFFI	РЫБА, ТУШЕНННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,8	5,0	3,8	105,0	229	2011
ОБЕД		185	6.6	4,3	41,8	232,1	309	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	920	27,6	- 20,4	121,5	795,4		
	Итого за день		27,6	20,4	121,5	795,4		

				77				1	_	į.
1				Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	No	сборник	
1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево-	кая ценность	рецептуры	рецептур	
	присм пищи			OCJIKH, I	жирыя	ды, г				į.

еделя 2 Дег	нь 9							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,7	2,8	17,5	118,3	103	2011
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	105	12,9	10,4	14,7	203,6	234	2011
ОБЕД	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	185	3,9	9,2	25,1	197,7	312	2011
ОВЕД	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,6	0,1	28,8	119,5	349	2011
	хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	825	27,7	23,5	131,2	859,5		
	Итого за день		27,7	23,5	131,2	859,5		

			Пищ	евые вещ	ества	Энергетичес	№	сборник
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	кая ценность	5315	рецептур
Неделя 2 День	10			3				
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,2	1,7	13,0	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,8	* 4,9	10,9	103,8	82	2011
	плов из птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	291	2011
ОБЕД	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ	2022
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,5	15,0	78,3	СРБ	2022
	Итого за прием пищи	835	27,3	16,6	102,9	683,2		
	Итого за день		27,3	16,6	102,9	683,2		

#### ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пище	вые вещес	ства	Энергетическая
итого	белки, г	жиры,г	углево- ды, г	ценность, ккал
Итого за весь период	321,3	289,7	1249,4	9045,1
Среднее значение за период	32,1	29,0	124,9	904,51
Норма по СанПиН	31,50	32,20	134,05	952
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	30,8	55,8	

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей	обед
12 лет и старше	899

800

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576017

Владелец Кулиш Марина Викторовна

Действителен С 10.03.2022 по 10.03.2023