

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя




В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 305/01.02 от 15.02 2022 года



Директор

МОУ лицей «МОК №2»


А. А. Товма

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ
НА ОСЕННИЙ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (ЗАВТРАК)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2»**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	70	1.1	3.6	6.5	62.8	45	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2.7	6.3	17.6	138.3	309	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	13.2	5.9	4.7	138.3	ГП	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	645	23.3	17.5	87.9	616.2		
Всего за день:		23.3	17.5	87.9	616.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Завтрак									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21ГО СЕЗОНУ	70	0,6	3,6	2,2	43,3	21	2011		
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ №234.	90	12,2	9,9	14,3	195,5	234	2011		
СОУС СМЕТАННЫЙ №330.	30	0,4	1,1	1,8	22,3	330	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ АРТЕК №302.	150	6,7	0,8	39,5	191,5	302	2011		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1,0	0,2	20,2	86,0	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2020		
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,3	0,2	8,5	40,8	к/к	2020		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,0	0,0	0,0	0,0	к/к	2020		
Итого за прием пищи:	701	25,6	16,4	116,4	721,1				
Всего за день:		25,6	16,4	116,4	721,1				

3 день

Прим пищи, наименование блюда

КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №284. КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349. ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к ХЛЕБ РУКАНОЙ к/к ЙОГУРТ №386. СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к Итого за прием пищи: Всего за день:	Завтрак	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
		90	15.4	18.4	14.3		284.7	294	2011
		150	3.2	4.8	21.5		142.3	312	2011
		200	0.0	0.0	19.4		77.4	349	2011
		30	2.3	0.2	15.1		71.0	к/к	2020
		20	1.3	0.2	8.5		40.8	к/к	2020
		100	1.9	1.5	2.9		46.6	401	2011
		1	0.0	0.0	0.0		0.0	к/к	2020
		691	24.2	25.0	81.6		662.8		
			24.2	25.0	81.6		662.8		

5 День

5 день									
Прием пищи, наименование блюда									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ МАЛЫНЬКИЙ №121.	250	5.0	4.9	18.1	137.1	121	2011		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ №377.	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020		
ЙОГУРТ №386.	25	1.9	2.5	18.6	104.3	к/к	2020		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	200	4.0	3.0	6.0	96.0	401	2011		
Итого за прием пищи:	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020		
Всего за день:	773	18.9	15.2	86.1	589.1				
		18.9	15.2	86.1	589.1				

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ №63.	60	1.0	2.4	4.8	45.1	53	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	90	9.0	4.9	4.5	98.6	229	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №310.	150	3.0	4.3	23.8	146.1	125	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020	
Итого за прием пищи:	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020	
Всего за день:	661	18.3	12.2	81.8	611.3			
		18.3	12.2	81.8	611.3			

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	4.7	58.7			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210.	150	16.1	18.7	3.0	244.9	210	2011	2011
МАСЛО (ТОПЛИВМ) №14.	5	0.1	3.6	0.1	33.1	14	2011	2011
СЫР (ТОПЛИВМ) №15.	13	3.0	3.8	0.0	47.3	15	2011	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ (СУХОФРУКТОВ)	200	0.0	0.0	29.3	117.2	364	2011	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ w/k	40	3.1	0.2	20.1	94.7			
ХЛЕБ РЖАНОЙ w/k	20	1.3	0.2	8.5	40.8			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ w/k	1	0.0	0.0	0.0	0.0			
Итого за прием пищи:	489	26.2	30.3	65.6	636.7			
Всего за день:		26.2	30.3	65.6	636.7			

9 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ №63.		60	1.0	2.4	4.8	45.1	53	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281		90	13.8	13.4	8.9	211.5	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.		150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к		200/10	0.0	0.0	9.7	38.8	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к		30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к		20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
Итого за прием пищи:		1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Всего за день:		661	21.6	21.0	68.3	649.5		
			21.6	21.0	68.3	649.5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23.2	15.9	36.6	389.6	222	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327.	50	1.0	2.3	6.6	50.8	327	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	200	3.8	3.0	24.4	141.0	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	661	31.9	21.9	101.0	740.2		
Всего за день:		31.9	21.9	101.0	740.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	253,1	207,7	899,9	6598,3
Среднее значение за период	25,3	20,8	90,0	659,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	28,3	56,4	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	608