

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым



Е.Ю. Мальченко

«1» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ лицей «МОК №2 им. М.К. Байды » г.
Джанкоя



А.А.Товма

приказ 28.08.2023 N 304/01.07

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА
ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ МОУ ЛИЦЕЙ «МОК №2 ИМ. М.К. БАЙДЫ »**

(ОБЕД)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 11 ЛЕТ до 18 ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ 5 – 11 КЛАСС ОБЕД)

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			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	60	0.5	3.0	1.5	35.9	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	250	1.8	5.1	10.8	96.7	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291.	150	14.7	19.3	26.8	339.5	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0.2	0.2	14.5	61.2	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	41	2.7	0.4	17.4	83.6	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	762	24.5	28.2	101.1	759.0		
Всего за день:		24.5	28.2	101.1	759.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ №55.	50	0.7	3.1	3.2	43.4	55	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5.9	2.6	25.3	149.0	93	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	85	8.5	4.7	4.2	93.6	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	160	3.4	5.2	22.9	152.1	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	69	5.3	0.4	34.6	163.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	837	27.5	16.4	126.3	764.6		
Всего за день:		27.5	16.4	126.3	764.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	50	0.8	2.1	4.0	38.1	53	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	250	1.8	5.0	12.2	101.9	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257	90	13.8	3.6	8.0	119.8	257	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	180	6.8	5.0	43.2	245.1	203	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	60	4.6	0.4	30.1	142.1	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	36	2.4	0.3	15.3	73.4	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	889	30.3	16.4	127.7	782.0		
Всего за день:		30.3	16.4	127.7	782.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	50	0.8	2.5	4.6	44.2	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. горох	250	5.7	5.4	18.9	147.2	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №284.	150	13.9	17.9	24.8	316.4	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0.0	0.0	17.4	69.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	743	28.6	26.6	118.7	828.8		
Всего за день:		28.6	26.6	118.7	828.8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	40	0.6	2.4	3.2	36.4	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	250	4.0	5.1	23.0	154.6	108	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	100	8.6	10.1	8.9	165.8	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ №171. Артек	180	8.1	5.1	47.5	268.3	171	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	42	3.2	0.3	21.1	99.5	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	853	28.1	23.5	140.8	892.2		
Всего за день:		28.1	23.5	140.8	892.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	40	0.3	2.0	1.0	24.5	21	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №101 "рисовый"	250	2.1	2.8	16.9	101.3	101	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ)(ПАРОВЫЕ) №238	80	12.5	4.7	6.2	117.4	238	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	180	6.8	5.0	43.2	245.1	203	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	1.8	3.1	35.1	333	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	29	1.9	0.3	12.3	59.1	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	850	28.2	17.0	132.1	800.9		
Всего за день:		28.2	17.0	132.1	800.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	45	0.7	2.3	4.2	40.4	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103.	250	2.8	2.9	20.2	118.0	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	130	13.4	14.5	12.5	234.2	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	58	4.4	0.4	29.1	137.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	40	2.6	0.4	17.0	81.6	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	724	24.0	20.3	112.3	728.7		
Всего за день:		24.0	20.3	112.3	728.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	75	1.3	5.9	6.4	85.0	56	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №88.	250	1.9	5.0	9.1	90.3	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/333.	70/20	10.2	15.1	11.8	225.9	278	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	180	5.6	5.9	25.0	175.5	413	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	41	2.7	0.4	17.4	83.6	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	929	27.2	32.8	119.7	887.7		
Всего за день:		27.2	32.8	119.7	887.7		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ №67.	40	0.5	3.9	2.8	48.9	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	250	2.4	2.9	19.3	113.2	97	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.0	4.8	3.9	114.4	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	160	3.4	5.2	22.9	152.1	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	64	4.9	0.4	32.1	151.6	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	787	25.9	17.7	116.9	743.2		
Всего за день:		25.9	17.7	116.9	743.2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	65	0.5	3.4	1.6	40.2	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	250	1.8	5.0	12.2	101.9	82	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289.	175	14.2	18.3	15.8	285.0	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	69	5.3	0.4	34.6	163.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	к/к	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	824	24.7	27.5	97.1	737.8		
Всего за день:		24.7	27.5	97.1	737.8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	268,8	226,5	1192,5	7924,8
Среднее значение за период	26.9	22.7	119.3	792.5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.6	25.7	60.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ЛЬГОТНАЯ К)	820