

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 <u>28.08.2023</u> № <u>304/0107</u> 
---	--

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ МОУ ЛИЦЕЙ «МОК №2 ИМ. М.К. БАЙДЫ»**

(1 СМЕНА – ЗАВТРАК, 2 СМЕНА – ПОЗДНИЙ ПОЛДНИК)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ											
СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ											
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ(Завтрак)											
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											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №14.	12	0.1	8.7	0.2	79.4	14	2011				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №121	250	5.8	5.3	21.4	157.6	121	2011				
ЙОГУРТ №386.	200	5.6	5.0	9.0	113.0	401	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2023				
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2023				
кондитерские изделия к/к	25	0.7	0.8	19.3	88.5	к/к	2020				
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020				
Итого за прием пищи:	548	16.6	20.3	78.5	574.0						
Всего за день:		16.6	20.3	78.5	574.0						

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	4.7	58.7		2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С №210.	150	16.1	18.7	3.0	244.9	210	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2023
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:	598	25.4	27.6	55.9	578.6		
Всего за день:		25.4	27.6	55.9	578.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	4.9	9.2	88.4	45	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	150	16.1	17.2	14.2	276.6	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	125	0.5	0.5	12.3	58.8	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	626	21.8	23.0	78.5	612.9		
Всего за день:		21.8	23.0	78.5	612.9		

4 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	67	0.6	3.3	1.8	40.3	21	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С М/С №281	90	13.9	17.0	8.9	243.6	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5.5	4.3	34.9	200.7	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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:	580	23.7	24.9	84.1	658.0		
Всего за день:		23.7	24.9	84.1	658.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС, к/к	70	1.3	6.2	5.4	83.3	к/к	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	140	14.0	7.6	7.0	153.4	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	160	3.4	5.2	22.9	152.1	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	35	2.7	0.2	17.6	82.9	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	27	1.8	0.2	11.4	55.1	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:	633	24.2	19.6	84.5	612.7		
Всего за день:		24.2	19.6	84.5	612.7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №14.	10	0.1	7.3	0.1	66.2	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №121	250	4.6	4.9	18.6	137.7	121	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. апельсины	150	1.4	0.3	12.2	64.5	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	703	12.9	15.9	74.3	501.9		
Всего за день:		12.9	15.9	74.3	501.9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО №10 /2.	60	1.7	3.6	3.6	53.5	10/2	2014
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	90	11.3	12.6	7.9	190.6	495/2	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4.6	4.9	20.8	145.4	303	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	190	1.0	0.2	19.2	81.7	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	38	2.9	0.2	19.1	90.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	549	22.8	21.7	79.1	602.0		
Всего за день:		22.8	21.7	79.1	602.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	60	0.9	3.0	5.5	53.0	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22.0	9.6	7.8	228.7	к/к	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0.0	0.0	17.4	69.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	35	2.7	0.2	17.6	82.9	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	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:	546	30.1	17.8	78.2	617.4		
Всего за день:		30.1	17.8	78.2	617.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	15.4	18.4	14.3	284.7	294	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	150	4.2	4.1	24.8	153.1	303	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330.	30	0.4	1.1	1.8	22.3	330	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1.5	0.1	10.0	47.4	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. бананы	100	1.5	0.5	21.0	96.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	591	24.6	24.6	104.7	744.2		
Всего за день:		24.6	24.6	104.7	744.2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ№223.	110/20	21.0	14.8	29.6	341.2	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	3.0	2.2	24.0	128.0	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1.5	0.1	10.0	47.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	10	0.7	0.1	4.2	20.4	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	150	0.6	0.6	14.7	70.5	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	491	26.8	17.8	82.5	607.4		
Всего за день:		26.8	17.8	82.5	607.4		

Столовая					
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ					
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	228,8	213,2	800,4	6109,2	
Среднее значение за период	22.9	21.3	80.0	610.9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.0	31.4	53.6		
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
Возраст детей	Завтрак				
1-4 КЛАСС ЗАВТРАК	587				

Примечание: замена овощей по сезону.