

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

Приказом №305/01.07 от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОУ лицей «МОК №2»



А.А. Товма

М Е Н Ю

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЗА РОДИТЕЛЬСКИЙ СЧЕТ И ПЕДАГОГОВ)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2»

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг		№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г					
Обед									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	100	0,8	5,0	2,6	59,9	0,00	21	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82	250	1,9	5,0	12,3	102,1	0,00	82	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291.	250	24,6	32,2	44,8	565,9	0,10	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0,2	0,2	14,6	61,2	0,00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,00	к/к	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2,8	0,4	17,8	85,7	0,00	к/к	2020	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00			
Итого за прием пищи:	913	35,6	43,2	127,2	1 040,6	0,10			
Всего за день:		35,6	43,2	127,2	1 040,6	0,10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	5.0	9.3	88.5	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №104/105.	250	9.8	9.3	17.8	195.3	0.20	104	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ №284.	200	22.1	13.8	28.4	348.8	1.70	284	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РУЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	863	42.5	29.1	128.6	970.1	1.90		
Всего за день:		42.5	29.1	128.6	970.1	1.90		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	100	1.8	4.2	8.0	75.2	0.00	53	2011
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ №96.	250	2.3	5.3	16.4	122.4	0.10	96	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	100	10.0	5.4	5.1	109.7	0.10	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	200	7.6	5.7	48.0	272.6	0.00	203	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	985	30.0	21.4	145.5	893.3	0.20		
Всего за день:		30.0	21.4	145.5	893.3	0.20		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вз, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод бл, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ №53.	100	1.8	4.2	8.0	75.2	0.00	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103.	250	2.8	2.8	20.2	118.1	0.10	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	220/70	24.1	28.2	31.1	475.2	0.20	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №350.	200	0.1	0.1	28.5	115.8	0.00	350	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	953	36.9	36.1	140.7	1 035.8	0.30		
Всего за день:		36.9	36.1	140.7	1 035.8	0.30		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	100	1.4	5.9	8.1	91.0	0.00	33	2011
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №88.	250/7	2.1	6.2	9.5	104.5	0.00	88	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	100	15.4	14.9	9.9	235.0	0.10	281	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	2.0	3.2	36.8	0.00	333	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ №171. Артек	200	8.2	4.4	47.5	261.9	0.10	171	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	1032	36.1	34.2	146.2	1 042.6	0.20		
Всего за день:		36.1	34.2	146.2	1 042.6	0.20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	ВЗ, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	5.1	9.3	89.8	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ №101 "рисовый"	250	2.1	2.8	16.9	101.5	0.10	101	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257	100	15.3	4.1	9.0	133.3	0.10	257	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	200	7.6	5.7	48.0	272.6	0.00	203	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	2.0	3.2	36.8	0.00	333	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	1003	35.5	20.7	166.4	996.6	0.20		
Всего за день:		35.5	20.7	166.4	996.6	0.20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	100	0.8	5.0	2.6	59.9	0.00	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №82.	250/7	2.1	6.1	12.5	116.1	0.00	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331/333.	100/40	15.5	23.8	20.7	364.1	0.10	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №302.	200	11.7	10.1	52.9	348.9	0.20	302	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	200	0.2	0.2	13.5	56.9	0.00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	1010	38.4	46.0	155.1	1197.4	0.30		
Всего за день:		38.4	46.0	155.1	1197.4	0.30		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ №53.	100	1.8	4.2	8.0	75.2	0.00	53	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. горох	250	5.8	5.4	19.0	147.3	0.00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	220/70	24.1	28.2	31.1	475.2	0.20	259	2011
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	953	39.8	38.6	130.4	1 026.6	0.20		
Всего за день:		39.8	38.6	130.4	1 026.6	0.20		

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	B2, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	100	1.5	5.0	9.3	88.5	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	250	4.0	5.1	23.1	154.5	0.00	108	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ №290.	80/20	20.4	23.0	1.4	295.7	0.10	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ №166/2	205	10.8	6.2	48.8	294.2	0.20	166	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. яблоки	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	1098	46.3	40.8	168.4	1 231.5	0.30		
Всего за день:		46.3	40.8	168.4	1 231.5	0.30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В2, мг		
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ №53.	100	1.8	4.2	8.0	75.2	0.00	53	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ №99.	250/5	1.9	5.9	11.1	106.7	0.00	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	100	10.0	5.4	5.1	109.7	0.10	229	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №310.	200	4.0	5.7	31.7	195.0	0.10	125	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	15.1	61.9	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	70	5.3	0.4	35.1	165.8	0.00	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	42	2.8	0.4	17.8	85.7	0.00	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	990	26.0	22.0	123.9	800.0	0.20		
Всего за день:		26.0	22.0	123.9	800.0	0.20		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		B2, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Итого за весь период	367,1	332,1	1432,4	10234,5	3,90	
Среднее значение за период	36,7	33,2	143,2	1 023,5	0,40	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	29,2	56,5			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 ОБЕД (ОБГОТНАЯ К)	980