

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника отдела образования
администрации города Джанкоя Республики Крым

«1» сентября 2023г. Е.Ю. Мальченко



УТВЕРЖДЕНО

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

приказ 28.08.2023 № 304/01.07 А.А. Товма



**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 »**

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

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 11 ЛЕТ до 18 ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЗАВТРАК 5 – 11 КЛАСС)

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.	10	0.1	7.3	0.1	66.2	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	18	4.2	5.3	0.0	65.5	15	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ №121.	250	5.8	5.3	21.4	157.6	121	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	180	3.4	2.7	22.0	126.9	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
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:	679	19.1	21.7	91.0	642.6		
Всего за день:		19.1	21.7	91.0	642.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) №12/2	60	1.7	3.6	4.7	57.7	12/2	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/С№210.	150/5	15.3	21.2	2.9	263.5	210	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	27	1.8	0.2	11.4	55.1	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	485	21.9	25.3	54.0	532.5		
Всего за день:		21.9	25.3	54.0	532.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	150	16.1	17.2	14.2	276.6	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0.0	0.0	9.7	38.7	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	29	2.2	0.2	14.6	68.7	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:	380	19.7	17.6	46.9	424.8		
Всего за день:		19.7	17.6	46.9	424.8		

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	16	0.1	0.9	0.4	10.9	21	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	90	13.2	13.0	7.9	201.2	281	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5.4	4.2	34.3	197.0	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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:	509	22.6	18.5	81.2	582.5		
Всего за день:		22.6	18.5	81.2	582.5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	120	12.0	6.5	3.6	122.2	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3.8	5.8	25.8	171.0	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	38	2.9	0.2	19.1	90.0	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	21.7	13.0	79.4	521.8		
Всего за день:		21.7	13.0	79.4	521.8		

6 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.	10	0.1	7.3	0.1	66.2	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	18	4.2	5.3	0.0	65.5	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 РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338. ап	100	0.9	0.2	8.1	43.0	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	14.3	18.1	70.3	509.5		
Всего за день:		14.3	18.1	70.3	509.5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ №495/2	90	11.3	12.6	7.9	190.6	495	2022
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4.6	4.9	20.8	145.4	413	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	46	3.5	0.3	23.1	108.9	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:	497	22.3	18.2	82.7	583.5		
Всего за день:		22.3	18.2	82.7	583.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ №70.огурцы	25	0.2	0.0	0.6	3.5	70	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ	100	15.1	7.4	7.2	175.4	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3.8	5.8	25.8	171.0	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0.0	0.0	9.7	38.7	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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:	566	25.0	13.8	81.0	568.2		
Всего за день:		25.0	13.8	81.0	568.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	100	17.1	20.5	15.9	316.3	294	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК" №303.	155	4.4	4.3	25.6	158.5	413	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	35	2.3	0.3	14.8	71.4	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	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:	521	27.8	25.5	105.8	764.6		
Всего за день:		27.8	25.5	105.8	764.6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №223.	110	19.6	13.1	18.8	277.5	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	190	3.2	2.3	25.3	135.2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	48	3.7	0.3	24.1	113.7	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	2.0	0.3	12.7	61.2	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:	379	28.4	16.0	81.0	587.6		
Всего за день:		28.4	16.0	81.0	587.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	222,6	187,7	773,3	5717,6
Среднее значение за период	22.3	18.8	77.3	571.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	29.5	54.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (Льготная К)	523