

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


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 1-4 КЛАССОВ ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА
ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «МОК №2 ИМ. М.К. БАЙДЫ »**

(ОБЕД)

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 ЛЕТ до 11 ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ№21	20	0.2	1.0	0.5	12.0	21	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №99.	200	1.4	4.1	8.6	77.3	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №291.	50/100	14.7	19.3	26.8	339.5	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	180	0.1	0.1	13.1	55.1	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	48	3.7	0.3	24.1	113.7	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	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:	627	22.0	25.0	84.9	654.7		
Всего за день:		22.0	25.0	84.9	654.7		

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.	20	0.3	1.2	1.3	17.4	55	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	93	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	80	8.0	4.3	4.0	87.6	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	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:	689	21.3	13.0	92.1	572.0		
Всего за день:		21.3	13.0	92.1	572.0		

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.	58	0.9	2.4	4.6	44.1	53	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	200	1.4	4.0	9.8	81.5	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ №257	80	12.2	3.2	7.1	106.4	257	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	150	5.7	4.2	36.0	204.2	203	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	25	1.7	0.2	10.6	51.0	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	33	2.5	0.2	16.6	78.2	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:	744	24.6	14.2	94.7	607.6		
Всего за день:		24.6	14.2	94.7	607.6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	22	0.3	1.1	2.1	19.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ №102. горох	200	4.6	4.3	15.1	117.7	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ №284.	140	13.0	16.7	23.2	294.8	284	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0.0	0.0	17.4	69.7	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	к/к	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	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:	611	22.8	22.6	89.7	653.9		
Всего за день:		22.8	22.6	89.7	653.9		

5 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 №33	20	0.3	1.2	1.6	18.2	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №108/109.	200	3.2	4.1	18.4	123.5	108	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	80	8.2	9.0	7.3	146.6	281	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ №171. Артек	150	6.7	4.3	39.6	223.6	171	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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:	688	23.4	19.2	111.6	715.4		
Всего за день:		23.4	19.2	111.6	715.4		

6 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	55	0.5	2.9	1.4	34.1	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	60	9.3	3.5	4.6	87.9	238	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №203.	150	5.7	4.2	36.0	204.2	203	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ №333.	40	0.7	1.8	3.0	34.9	333	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	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:	804	23.2	15.8	118.2	714.3		
Всего за день:		23.2	15.8	118.2	714.3		

7 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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №45.	40	0.6	2.0	3.7	35.4	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №103.	200	2.2	2.3	16.1	94.4	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ№259.	110	11.8	12.6	10.4	202.6	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	29.3	117.2	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	37	2.8	0.2	18.6	87.6	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	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:	616	19.3	17.4	90.0	594.3		
Всего за день:		19.3	17.4	90.0	594.3		

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	30	0.5	2.4	2.5	34.0	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	225.7	278	2011
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4.6	4.9	20.8	146.1	413	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	22	1.5	0.2	9.3	44.9	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:	780	21.9	27.9	83.8	677.8		
Всего за день:		21.9	27.9	83.8	677.8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №97.	200	2.0	2.3	15.4	90.6	97	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11.0	4.8	3.9	114.4	к/к	к/к
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0.9	0.2	18.2	77.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	48	3.7	0.3	24.1	113.7	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:	629	20.7	12.4	83.0	538.3		
Всего за день:		20.7	12.4	83.0	538.3		

10 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	28	0.2	1.4	0.7	17.1	21	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №82.	200	1.4	4.0	9.8	81.5	82	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ №289.	175	14.2	18.3	15.8	285.0	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/10/7	0.2	0.0	10.1	42.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	50	3.8	0.3	25.1	118.4	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	28	1.9	0.2	11.9	57.1	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:	679	21.6	24.3	73.4	601.4		
Всего за день:		21.6	24.3	73.4	601.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	221,0	191,8	921,3	6329,7
Среднее значение за период	22.1	19.2	92.1	633.0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.0	27.3	58.7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
1-4 ОБЕД (Льготная к)	687