

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования города

Джанкаж Веспублики Крым

А.А. Товма

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МОУ лицей «МОК №2

им: Мик. Байды» г. Джанкоя

08. LONY 2.

🖫 Залесская

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

ОТ _12 __ ЛЕТ И СТАРШЕ НА ПЕРИОД ДВЕ НЕДЕЛИ (десять дней)

согласно: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8

(ЗАВТРАК, ОБЕД)

2024-2025 год.

пролангированно:

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 11 ЛЕТ до 18ЛЕТ

(ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергети-	Nº	05	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур	
Завтрак								
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ №2.	32	1,23	3,72	14,20	95,18	2	2011	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ №182.	250/8	6,23	9,03	41,04	271,20	182	2011	
РЯЖЕНКА №386.	180	5,22	4,50	7,56	97,20	401	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2020	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020	
Итого за прием пищи:	501	14,67	17,51	75,52	524,77			
Всего за день:		14,67	17,51	75,52	524,77			

Прием пищи. наименование блюда		Пище	вые вещ	ества	Энергети-	Nº	CEanuar
		Масса порции Белки, г)	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтра	ак						
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ С М/С №285.	110	14,57	15,68	20,89	282,84	285	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	2,98	2,18	23,96	127,98	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1,32	0,18	8,48	40,79	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	331	20,40	18,16	63,37	498,97		
Всего за день:		20,40	18,16	63,37	498,97		

Прием пищи, наименование блюда пор		Пищевые вещества			Энергети-	Nº	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур
Завтр	ак						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ№235.	80	12,63	8,90	7,32	160,23	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ № 311.	150	3,63	3,66	20,94	131,72	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,53	0,12	10,04	47,36	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	431	18,69	12,86	56,48	416,71		
Всего за день:		18,69	12,86	56,48	416,71		

Прием пищи, наименование блюда порци		Пище	Пищевые вещества			Nº	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур		
Завтрак									
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ №488/3	84	14,11	10,42	11,08	208,22	488/3	2022		
КАША ВЯЗКАЯ "ГРЕЧНЕВАЯ" №303.	150	4,50	4,89	20,23	142,78	413	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ №383.	180	3,38	2,71	21,97	126,90	382	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2,29	0,19	15,05	71,05	к/к	2020		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020		
Итого за прием пищи:	445	24,28	18,21	68,33	548,95	•			
Всего за день:		24,28	18,21	68,33	548,95				

		Пищевые вещества			Энергети-	Nº	Сборник
Прием пищи, наименование блюда	Прием пищи, наименование блюда порции		Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур
	Завтрак						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №278/331.	110	9,32	14,01	12,20	217,85	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО №359	200	0,49	0,10	35,23	143,40	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	38	2,90	0,24	19,07	89,99	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	529	17,91	19,41	100,68	654,70		
Всего за день:	•	17,91	19,41	100,68	654,70		

	Massa	Пище	Пищевые вещества			Nº	Ceonum
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	Сборник рецептур
	Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ №1.	30/5	2,34	3,81	15,12	104,15	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ №181.	200/5	5,96	6,24	31,76	206,64	181	2011
РЯЖЕНКА №386.	200	5,80	5,00	8,40	108,00	401	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	30	1,99	0,26	12,72	61,19	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №338.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	571	16,49	15,71	77,80	526,98		•
Всего за день:	·	16,49	15,71	77,80	526,98		

Прием пищи, наименование блюда Ма пор		Пищевые вещества			Энергети-	Nº	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур	
Завтрак								
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ №240.	100	12,39	1,58	7,98	96,01	240	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3,21	4,80	21,46	142,27	312	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	180	0,90	0,18	18,18	77,40	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	34	2,59	0,21	17,06	80,52	к/к	2024	
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024	
Итого за прием пищи:	465	19,09	6,77	64,68	396,20			
Всего за день:		19,09	6,77	64,68	396,20			

I Прием пиши. наименование блюда I		Пищевые вещества			Энергети-	Nº	Сборник
		Масса порции Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур
Завтран	(
ПТИЦА ОТВАРНАЯ №288.	55	14,03	14,14	0,26	184,15	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №321.	150	3,57	3,86	14,99	111,18	406	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	26	1,98	0,16	13,05	61,57	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2024
Итого за прием пищи:	454	19,74	18,17	43,22	418,46		•
Всего за день:		19,74	18,17	43,22	418,46		

Прием пищи, наименование блюда по		Пище	вые вещ	ества	Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			рецептур
Завтра	К						
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	69	10,15	9,89	6,12	153,90	281	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (РАГУ) №317.	150	3,41	4,85	14,61	116,73	317	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	180	0,00	0,00	9,68	38,70	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	23	1,75	0,14	11,54	54,47	к/к	2020
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020
Итого за прием пищи:	423	15,31	14,88	41,95	363,80		
Всего за день:		15,31	14,88	41,95	363,80		

	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	Nº	Сборник		
Прием пищи, наименование блюда		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность, ккал	рецеп- туры	рецептур		
Завтрак									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	130	20,07	13,78	31,75	337,61	222	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	377	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	47	3,59	0,29	23,58	111,31	к/к	2020		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2020		
Итого за прием пищи:	400	23,82	14,08	70,25	510,48				
Всего за день:		23,82	14,08	70,25	510,48				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищ	Пищевые вещества				
Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ческая ценность, ккал		
Итого за весь период	190,40	155,76	662,28	4 860,02		
Среднее значение за период	19,04	15,58	66,23	486,00		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	28,8	55,5			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 ЗАВТРАК (ЛЬГОТНАЯ К)	455