

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 94/01-07 от 01.03.2023 г.

МОУ лицей



Директор
К. Байды»
А. Товме

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2 ПОЛУГОДИЯ 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
(ЗАВТРАК, 1 СМЕНА)
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ЛИЦЕЙ «МНОГОУРОВНЕВЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ КАРПОВНЫ БАЙДЫ»**

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: С УЧЕТОМ СЕЗОННОСТИ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 7 - 11 ЛЕТ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ №121	250	4.6	4.9	18.6	137.7	121	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №14.	5	0.1	3.6	0.1	33.1	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	15	3.5	4.4	0.0	54.6	15	2011
КЕФИР №386.	200	5.8	5.0	8.0	106.0	401	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:	526	17.9	18.4	52.7	455.1		
Всего за день:		17.9	18.4	52.7	455.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	19.8	8.7	7.0	205.9	к/к	2023
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	150	5.5	4.3	34.9	200.7	309	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 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:	501	29.4	14.6	91.5	640.7		
Всего за день:		29.4	14.6	91.5	640.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ №294.	90	15.4	18.4	14.3	284.7	294	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	501	23.0	23.7	83.7	639.9		
Всего за день:		23.0	23.7	83.7	639.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №222.	150	23.2	15.9	36.6	389.6	222	2011
ПОВИДЛО	25	0.1	0.0	16.5	66.4	334	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	3.0	2.2	24.0	128.0	379	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:	506	30.2	18.8	110.4	742.8		
Всего за день:		30.2	18.8	110.4	742.8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ МАННОЙ №121.	250	5.0	4.9	18.1	137.1	121	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №14.	10	0.1	7.3	0.1	66.2	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №15.	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ к/к	25	1.9	2.5	18.6	104.3	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:	578	15.4	20.9	75.3	553.8		
Всего за день:		15.4	20.9	75.3	553.8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229.	100	10.0	5.4	5.0	109.5	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №389.	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	30	2.3	0.2	15.1	71.0	к/к	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ к/к	20	1.3	0.2	8.5	40.8	к/к	2020
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:	601	18.2	11.2	80.0	496.7		
Всего за день:		18.2	11.2	80.0	496.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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.	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ №349.	200	0.0	0.0	19.4	77.4	349	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. 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:	581	24.9	26.2	65.4	599.9		
Всего за день:		24.9	26.2	65.4	599.9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ №21	60	0.5	3.0	1.6	36.5	21	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	90	13.8	13.4	8.9	211.5	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1.5	0.1	10.0	47.4	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:	563	20.6	21.5	65.4	540.0		
Всего за день:		20.6	21.5	65.4	540.0		