

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации города Джанкоя



В.В. Пятниковский

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 04/01.07 от 01.03.2023 г.



Директор

МОУ лицей «Многоуровневый образовательный комплекс №2 имени Героя Советского Союза Марии Карповны Байдь»
М. К. Байды»
А. А. Товма

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
2 ПОЛУГОДИЯ 2022-2023 УЧЕБНОГО ГОДА
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОТДЕЛЬНЫХ КАТЕГОРИЙ
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: С 11-17 лет (ЗАВТРАК

Льготная категория)

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 КРУПНОЙ 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.	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382.	200	3.8	3.0	24.4	141.0	382	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:	546	16.5	15.1	80.8	527.8		
Всего за день:		16.5	15.1	80.8	527.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ	90	13.6	6.9	6.5	159.7	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №309.	180	6.5	5.0	41.2	236.2	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ№342.	180	0.1	0.1	24.3	100.0	342	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:	531	26.0	12.7	109.8	675.5		
Всего за день:		26.0	12.7	109.8	675.5		

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							
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.	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:	501	24.4	23.8	83.3	645.3		
Всего за день:		24.4	23.8	83.3	645.3		

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.	110	17.0	11.7	26.9	285.7	222	2011
ПОВИДЛО	25	0.1	0.0	16.5	66.4	к/к	2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №379.	180	3.0	2.2	24.0	128.0	379	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	316	20.1	13.8	67.3	480.1		
Всего за день:		20.1	13.8	67.3	480.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ №246,	80	12.3	14.0	3.2	188.1	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ АРТЕК №302.	150	6.7	4.3	39.6	223.6	302	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180/10	0.0	0.0	9.7	38.8	376	2011
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:	461	22.1	18.5	72.6	545.2		
Всего за день:		22.1	18.5	72.6	545.2		

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							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ №121.	250	5.0	4.9	18.1	137.1	121	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	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
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:	663	16.1	19.1	80.7	564.3		
Всего за день:		16.1	19.1	80.7	564.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ№229.	100	10.0	5.4	5.0	109.5	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	180	3.8	5.8	25.8	171.0	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	180/10	0.0	0.0	9.7	38.8	376	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:	551	19.7	11.8	78.2	498.9		
Всего за день:		19.7	11.8	78.2	498.9		

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							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) №12/2	30	0.8	1.8	2.3	28.8	12/2	2014
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №210.	150	15.2	17.7	2.8	231.3	210	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:	441	21.8	20.0	52.7	478.5		
Всего за день:		21.8	20.0	52.7	478.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ №281	70	10.3	10.1	6.2	156.5	281	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №312.	150	3.2	4.8	21.5	142.3	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ №376.	200/10	0.0	0.0	9.7	38.8	376	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ к/к	1	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2020
Итого за прием пищи:	501	18.6	15.4	70.1	493.4		
Всего за день:		18.6	15.4	70.1	493.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №292	200	16.1	24.6	21.2	379.5	292	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	40	3.1	0.2	20.1	94.7	к/к	2020
кондитерские изделия к/к	30	2.3	2.9	22.3	125.1	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:	473	21.6	27.8	78.5	660.9		
Всего за день:		21.6	27.8	78.5	660.9		

Льготная категория

ОБЕД

НЕДЕЛЯ нечетная

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 5-11 класс (С 11-17 ЛЕТ)

1 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,1	6,9	12,6	125,6	82	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,6	18,2	33,7	358,5	265	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,5	1,3	1,6	20,5	21	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	20,4	93,1	338	2011
Итого за прием пищи:	910	26,7	29,1	138,2	925,9		
Всего за день:	910	26,7	29,1	138,2	925,9		

2 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1.8	7.2	9.1	111.4	99	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,7	7,8	22,2	169,9	125	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,8	2,5	2,6	76,9	229	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	0.8	3.6	3.9	51.1	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПР	2011

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	389	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	15	2011
Итого за прием пищи:	890	25,8	17,9	102,5	676,0	103	2011
Всего за день:	890	25,8	17,9	102,5	676,0	125	2011

3 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	4,6	9,2	7,8	133,6	104	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,5	18,9	135,7	128	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,7	3,5	3,8	50,7	33	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,7	9,4	6,8	182,8	261	2008
Итого за прием пищи:	860	29,0	27,9	94,9	762,4		
Всего за день:	860	29,0	27,9	94,9	762,40		

4 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	7,3	13,5	130,5	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,2	4,8	20,6	138,3	309	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВОЕ)	100	10,8	2,5	2,6	76,9	229	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	0,9	1,2	3,6	29,7	34	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0	17,9	72,4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011

Итого за прием пищи:	937	23,3	16,9	107,4	682,1		
Всего за день:		23,3	16,9	107,4	682,1		

5 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.3	2.8	16.6	101.2	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150/70	11,7	14,7	19,7	258,1	259	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.1	4.7	5.9	71.0	56	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	180	0	0	23,2	92,6	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
Итого за прием пищи:	830	20,2	24,8	93,3	681,6		
Всего за день:		20,2	24,8	93,3			

НЕДЕЛЯ четная
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 5-11 класс (С 11-17 ЛЕТ)

6 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПНЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	4,4	8,8	13,1	150,3	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	2,7	4,3	17,1	118,3	309	2011
СУФЛЕ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	100	9,9	1,6	6,3	78,9	257	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	1,6	2,5	25,7	348	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,5	1,3	1,6	20,5	21	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	17	70,4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
Итого за прием пищи:	990	26,4	26,4	22,3	123,9		
Всего за день:		26,4	26,4	22,3	123,9		

7 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/7	2,4	7,2	12,8	129,6	82	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	160	2,7	5,5	12,3	109,1	171	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	100	12,8	12,9	6,2	192,4	278	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0,4	1,3	2,4	24,7	333	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1	0	17,9	72,4	377	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0.8	3.6	4.9	55.6	67	2011

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
Итого за прием пищи:	874	24,7	28,8	91,0	728,3		
Всего за день:	874	24,7	28,8	92,9	736,3		

8 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,6	6,4	16,9	148,1	102	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	13,0	15,9	18,2	268,6	299	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,5	1,3	1,6	20,5	21	2011
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	14	55,8	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
Итого за прием пищи:	810	25,2	24,1	89,9	679,8		
Всего за день:	810	25,2	24,1	89,9	679,8		

9 ДЕНЬ

ПРИЕМ ПИЩИ, НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИ- ЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ, ККАЛ	СБОРНИК	
		БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОД Ы, Г		КАРТЫ	ГОД
ОБЕД							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,7	5,0	22,0	148,7	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,6	18,2	33,7	358,5	265	2011
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.1	4.7	5.9	71.0	56	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,3	12,2	55,9	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПР	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	ПР	2011
Итого за прием пищи:	995	28,3	27,8	112,1	812,2		
Всего за день:	995	28,3	27,8	112,1	812,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	245,9	245,3	1012,4	7288,4
Среднее значение за период	24.6	24.5	101.2	728.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.3	56.2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
11 - 17	921

Примечание: замена овощей по сезону.

Меню составлено на основании рекомендации среднесуточных наборов пищевых продуктов, в том числе используемые для приготовления блюд и напитков,

для обучающихся общеобразовательных учреждений.

Основание: приложение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 23 октября 2020 г. №32 «Об утверждении СанПин СанПиН 2.3/2.4.3590-20

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011г.

2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания

Руководители разработки сборника:

Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПТГУ), Тутельян В.А (ГУ НИИ питания РАМН)