

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»

А.П. Немыкина

«01» сентября 2023 года

Примерное 10-дневное меню на организацию бесплатного горячего питания (обед)

**для обучающихся льготной категории
муниципальных образовательных организаций**

**В МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»
Джанкойского района Республики Крым**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД 12-18 ЛЕТ 1 день

12-18 ЛЕТ 1 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ёл, г					
Обед									
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.4	4.7	7.9	79.9	81	2011		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11.4	10.6	11.8	188.2	268	2011		
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.0	9.8	47.0	кк	2023		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	26	2.2	0.9	12.6	67.3	кк	2023		
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023		
Итого за прием пищи:	672	21.1	20.7	68.5	546.4				
Всего за день:		21.1	20.7	68.5	546.4				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	12.6	14.0	13.9	232.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	10.6	45.3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	2.3	0.9	13.0	69.9	кк	2023
СОЛН. НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	733	24.5	23.1	88.5	665.3		
Итого за день:		24.5	23.1	88.5	665.3		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
Щи из свежих капусты со сметаной	250	1.9	5.5	6.8	84.7	87	2011
Птица тушеная в соусе	95	12.7	15.4	3.2	202.6	290	2011
Пюре картофельное	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
Чай с лимоном	200	0.2	0.0	7.0	30.3	377	2011
Хлеб пшеничный	44	3.4	0.0	21.6	103.4	кк	2023
Хлеб ржаной	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
Соль на весь рацион	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	768	23.8	26.6	73.6	635.7		
Всего за день:		23.8	26.6	73.6	635.7		

4 день

4 День									
Прием пищи, наименование блюда									
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г					
Обед									
Суп из овощей с фасолью консервированной	200	1.8	4.1	9.7	82.3	99	2011		
Котлеты, биточки, шницели с соусом	95	12.2	11.7	12.2	204.4	268	2011		
Каша вязкая из крупы "Артек"	150	3.9	4.1	24.4	150.5	303.3	2011		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011		
Мясо тушеночный Neck	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023		
Соль на весь рацион	21	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023		
Итого за прием пищи:	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023		
Всего за день:	672	21.7	20.6	74.8	575.5				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Обед							
РАСОБОЛНИК	200	1.4	4.1	10.4	84.5	94	2011
РУБЦА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
КАША ПШЕНИЧАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
ШАР С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011
ЖЕЛЕ ПШЕНИЧЬЕ	21	1.6	0.0	10.3	49.4	кк	2023
ЖЕЛЕ РЖАНОЕ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	712	23.0	12.4	67.0	475.6		
Всего за день:		23.0	12.4	67.0	475.6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп из говяжьих капуст	200	1.4	4.0	5.4	63.8	87	2011
Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.0	2.9	6.6	109.9	229	2011
Салат из овощей и риса	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
Салат с сахаром	200	0.1	0.0	6.8	28.0	376	2011
Суп из говяжьих капуст	42	3.2	0.0	20.7	98.7	кк	2023
Суп из говяжьих капуст	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
Суп из говяжьих капуст	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	763	23.5	11.9	77.3	516.5		
Итого за день:		23.5	11.9	77.3	516.5		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Обед							
Пюре картофельное с крупой	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
Пюре картофельное с молоком сгущенным	100/19	19.2	13.7	27.7	313.0	223	2011
Пюре картофельное	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011
Пюре картофельное	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
Пюре картофельное	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
Пюре картофельное с сыром	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Пюре картофельное	568	26.5	16.7	80.7	585.7		
Пюре картофельное		26.5	16.7	80.7	585.7		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Обед							
Пюре из картофеля и картофеля	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Пюре из картофеля и картофеля	70	10.6	9.5	9.6	166.7	268	2011
Пюре из картофеля и картофеля	20	0.2	0.9	1.5	15.0	348	2012
Пюре из картофеля и картофеля	150	5.4	4.4	34.9	200.8	309	2011
Пюре из картофеля и картофеля	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
Пюре из картофеля и картофеля	28	2.1	0.0	13.8	65.8	кк	2023
Пюре из картофеля и картофеля	25	2.1	0.8	12.1	64.8	кк	2023
Пюре из картофеля и картофеля	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Пюре из картофеля и картофеля	694	22.7	19.7	100.5	675.0		
Пюре из картофеля и картофеля		22.7	19.7	100.5	675.0		

Применяемые продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
Пюре картофельное с колбасками или лапшой домашней	137	12.3	11.2	13.5	204.2	259	2011
Суп овощной с колбасками	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011
Суп овощной с колбасками	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
Суп овощной с колбасками	27	2.3	0.9	13.0	69.9	кк	2023
Суп овощной с колбасками	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Суп овощной с колбасками	575	20.2	16.3	65.9	493.6		
Суп овощной с колбасками		20.2	16.3	65.9	493.6		

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
Пюре из картофеля с курицей	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
Пюре из картофеля с курицей	120	13.2	8.1	20.3	208.2	284	2011
Пюре из картофеля с курицей	180	3.4	2.7	19.2	115.0	382	2011
Пюре из картофеля с курицей	30	2.3	0.0	14.8	70.5	KK	2023
Пюре из картофеля с курицей	28	2.4	0.9	13.5	72.5	KK	2023
Пюре из картофеля с курицей	1	0.0	0.0	0.0	0.0	KK	2023
Пюре из картофеля с курицей	559	22.8	15.8	76.6	543.6		
Пюре из картофеля с курицей		22.8	15.8	76.6	543.6		

1. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 2. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 3. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 4. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 5. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 6. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 7. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 8. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 9. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
 10. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1. Суп с мясом и овощами	220,8	183,8	773,4	5712,9
2. Суп с мясом и овощами	23,0	18,4	77,3	571,3
3. Суп с мясом и овощами	16,1	20,0	54,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Всего	Общая
19 18 000 000	672