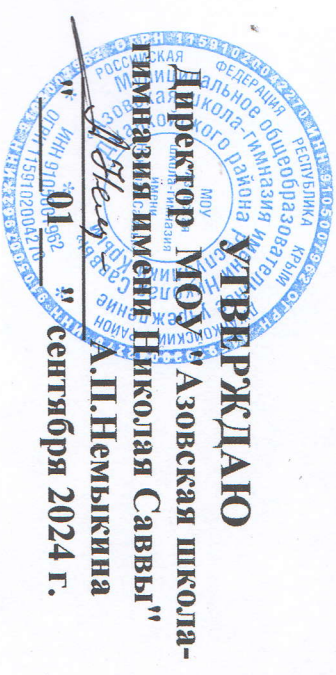


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Азовская школа-  
гимназия имени Николая Саввы»  
А.П.Немыкина  
№ 01  
" 01 " сентября 2024 г.



**Примерное 10-дневное меню**

**на организацию бесплатного горячего питания (завтрак)**

**для обучающихся льготной категории**

**муниципальных образовательных организаций**

**в МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»**

**Джанкойского района Республики Крым**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Азовская школа-  
гимназия имени Николая Саввы»  
*А. П. Немыкина*  
«01» сентября 2023 года

А. П. Немыкина

«01» сентября 2023 года

**Примерное 10-дневное меню**  
**на организацию бесплатного горячего питания (завтрак)**  
**для обучающихся льготной категории**  
**муниципальных образовательных организаций**  
**в МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»**  
**Джанкойского района Республики Крым**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
|                                                                      |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ                                          | 40           | 0.3              | 0.0     | 0.7             | 5.2                           | 70         | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ<br>МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ | 150          | 17.8             | 17.8    | 11.3            | 276.0                         | 604        | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                        |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                       | 200/77       | 0.2              | 0.0     | 7.0             | 30.2                          | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ                                                         | 30           | 2.3              | 0.0     | 14.8            | 70.5                          | кк         | 2023             |
|                                                                      | 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:                                                 | 455          | 22.3             | 18.5    | 43.5            | 433.7                         |            |                  |
| Всего за день:                                                       |              | 22.3             | 18.5    | 43.5            | 433.7                         |            |                  |

Завтрак № 1141

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>Ы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |                 |                               |              |                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ        | 95           | 8.3              | 7.7     | 7.4             | 131.3                         | 235          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                | 150          | 2.9              | 4.3     | 23.9            | 145.7                         | 310          | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2            | 82.8                          | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 35           | 2.7              | 0.0     | 17.2            | 82.3                          | кк           | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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:              | 481          | 16.5             | 12.9    | 76.4            | 493.9                         |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 16.5             | 12.9    | 76.4            | 493.9                         |              |                  |

# 3 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                       | 40           | 1.9              | 3.6     | 18.9            | 116.9                         | 2          | 2008             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С | 200/6        | 5.9              | 9.8     | 31.9            | 239.8                         | 181        | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 180          | 6.0              | 4.8     | 17.6            | 139.2                         | 379        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1.7              | 0.7     | 9.7             | 51.8                          | кк         | 2023             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                           | 30           | 2.5              | 1.8     | 17.4            | 95.5                          | 429        | 2011             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                        | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | кк         | 2020             |
| Итого за прием пищи:                       | 477          | 18.0             | 20.7    | 95.5            | 643.2                         |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 18.0             | 20.7    | 95.5            | 643.2                         |            |                  |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |                  |
|                                                                   |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |            |                  |
| МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №285 И КАША | 140          | 17.1             | 11.1    | 30.3        | 290.3                         | 285        | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                                         | 180          | 3.0              | 3.1     | 20.5        | 123.0                         | 383        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 30           | 2.3              | 0.0     | 14.8        | 70.5                          | кк         | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 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:                                              | 371          | 24.1             | 14.9    | 75.3        | 535.6                         |            |                  |
| Итого за день:                                                    |              | 24.1             | 14.9    | 75.3        | 535.6                         |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| ВЫГОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ       | 92           | 8.5              | 9.6     | 7.9             | 152.4                         | 281/326    | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 150          | 3.2              | 4.8     | 21.5            | 141.9                         | 312        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/77       | 0.2              | 0.0     | 7.0             | 30.2                          | 377        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 36           | 2.7              | 0.0     | 17.7            | 84.6                          | кк         | 2023             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.7              | 0.7     | 9.7             | 51.8                          | кк         | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | кк         | 2023             |
| ОБЩЕ НА ВСЕ РАЦИОН             | 513          | 16.3             | 15.1    | 63.8            | 460.9                         |            |                  |
| Итого за прием пищи:           |              | 16.3             | 15.1    | 63.8            | 460.9                         |            |                  |
| Итого за день:                 |              | 16.3             | 15.1    | 63.8            | 460.9                         |            |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |                 |                               |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 100/25       | 17.3             | 12.7    | 37.2            | 334.1                         | 222         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377                                 | 200/77       | 0.2              | 0.0     | 7.0             | 30.2                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 32           | 2.4              | 0.0     | 15.7            | 75.2                          | кк          | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                        | 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:                               | 392          | 21.6             | 13.4    | 69.6            | 491.3                         |             |                  |
| Всего за день:                                     |              | 21.6             | 13.4    | 69.6            | 491.3                         |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ёл, г |                               |              |                  |
|                                |              |                  |         |               |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |               |                               |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 29           | 0.2              | 0.0     | 0.5           | 3.8                           | 70           | 2011             |
| ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ              | 90           | 11.2             | 1.3     | 7.1           | 86.2                          | 240          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ             | 150          | 3.7              | 3.7     | 20.9          | 131.7                         | 311          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.            | 180          | 0.2              | 0.0     | 6.3           | 27.1                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 23           | 1.8              | 0.0     | 11.3          | 54.1                          | кк           | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 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:           | 493          | 18.8             | 5.7     | 55.8          | 354.7                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 18.8             | 5.7     | 55.8          | 354.7                         |              |                  |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>бг, г |                               |             |                  |
|                                |              |                  |         |                  |                               |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                  |                               |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ    | 15           | 0.1              | 0.0     | 0.3              | 2.0                           | 70          | 2011             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ        | 90           | 13.0             | 14.7    | 2.8              | 196.3                         | 288         | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНА                 | 150          | 3.5              | 3.9     | 15.3             | 111.7                         | 321         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0.1              | 0.0     | 6.8              | 27.9                          | 376         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2.3              | 0.0     | 14.8             | 70.5                          | кк          | 2023             |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ                   | 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:           | 506          | 20.7             | 19.3    | 49.7             | 460.2                         |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 20.7             | 19.3    | 49.7             | 460.2                         |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ё, г |                               |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |              |                  |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                | 90           | 9.4              | 10.2    | 7.9          | 160.2                         | 281          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                 | 150          | 3.0              | 7.7     | 16.3         | 146.8                         | 143          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ          | 180          | 0.4              | 0.1     | 17.7         | 73.3                          | 354          | 2023             |
| ХЛЕБ ПИЩЕВИЧНЫЙ                | 20           | 1.5              | 0.0     | 9.8          | 47.0                          | кк           | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 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           |                  |
| Итого за прием пищи:           | 461          | 16.0             | 18.7    | 61.4         | 479.1                         |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 16.0             | 18.7    | 61.4         | 479.1                         |              |                  |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |            |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |            |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 200/7        | 6.0              | 7.6     | 31.8            | 220.6                         | 181        | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 8            | 1.9              | 2.4     | 0.0             | 29.1                          | 15         | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40           | 4.9              | 4.5     | 0.3             | 60.9                          | 209        | 2011             |
| КЕФИР                                | 160          | 4.6              | 4.0     | 6.4             | 84.8                          | 386        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2.3              | 0.0     | 14.8            | 70.5                          | кк         | 2023             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 15           | 1.3              | 0.5     | 7.2             | 38.9                          | кк         | 2023             |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                  | 1            | 0.0              | 0.0     | 0.0             | 0.0                           | кк         | 2023             |
| Итого за прием пищи:                 | 461          | 21.0             | 19.0    | 60.5            | 504.8                         |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 21.0             | 19.0    | 60.5            | 504.8                         |            |                  |

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                 | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Итого за весь период                  | 195,7            | 158,2   | 654,0       | 4869,0                              |
| Среднее значение за период            | 19,6             | 15,8    | 65,4        | 486,9                               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 16,1             | 29,2    | 54,7        |                                     |

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей     | Завтрак |
|-------------------|---------|
| 12-18 лет ЗАВТРАК | 462     |