



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Азовская школа-гимназия
имени Николая Саввы»

А.П.Немыкина

«01» февраля 2021 год

Примерное 10-дневное меню
на организацию бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в муниципальных
образовательных организациях, в рамках реализации Государственной
программы развития образования в Республике Крым
в МОУ «Азовская школа-гимназия имени Николая Саввы»
Джанкойского района Республики Крым

Примерное перспективное циклическое 10–е МЕНЮ

Возрастная категория: от 7-11 лет

Неделя 1 день 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.6	0.1	1.4	10.4	70	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	14.4	13.4	13.2	230.3	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5.5	4.2	34.8	198.6	203	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5.8	7.4	0.0	91.0	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.2	30.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
Итого за прием пищи:	594	30.1	25.5	80.2	672.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГ	135/10	24.8	17.1	28.5	372.2	223	2011
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
МОЛОЧНО КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ РЯЖЕНКА	150	4.4	3.8	6.3	81.0	386	2011
Итого за прием пищи:	395	32.9	23.7	58.7	592.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0.9	0.1	8.7	40.0	63	2011
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200/5	5.9	6.4	46.3	266.9	177.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	386	2011
МАНДАРИНЫ	135	0.8	0.2	7.5	38.0	338	2011
Итого за прием пищи:	585	15.5	10.3	102.9	576.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1.2	4.1	7.5	72.0	45	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90	15.9	16.7	2.1	226.3	290/331	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/5	4.8	8.5	21.0	178.7	303.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
Итого за прием пищи:	575	26.7	30.1	85.0	720.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.6	0.1	1.4	10.4	70	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120/30	16.5	9.6	21.8	247.8	239/331	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4.4	4.4	25.1	158.1	311	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
Итого за прием пищи:	647	29.6	18.3	84.9	635.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

Неделя 2
день 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.7	4.7	58.8	12	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130/5	12.7	18.2	2.5	224.4	210	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.1	14.1	112.7	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.9	0.2	12.5	59.2	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	кк	2020
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	338	2011
Итого за прием пищи:	545	24.0	26.7	54.6	559.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	110/30	15.6	17.7	17.1	291.7	278/331	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.2	30.6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0.2	12.5	59.2	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
Итого за прием пищи:	614	23.3	25.9	72.3	618.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200/5	8.0	7.2	46.2	281.5	177.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.7	0.2	17.6	82.9	кк	2020
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	338	2011
Итого за прием пищи:	355	18.9	12.1	119.5	666.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	80	1.2	4.9	10.7	92.4	51	2011
ПЕЧЕНЬ. ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13.3	6.2	5.2	151.6	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/5	3.7	10.3	28.5	221.9	125	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0.1	0.0	7.0	28.3	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	кк	2020
Итого за прием пищи:	647	23.8	24.3	93.6	710.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100/5	12.9	8.7	15.1	189.3	234	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.8	3.3	15.8	110.3	317	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0.5	0.1	24.2	99.2	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.5	0.1	10.0	47.4	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	кк	2020
Итого за прием пищи:	595	20.5	12.5	74.6	494.8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	100						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	245.3	209.4	826.3	6246.1
Среднее значение за период	24.5	20.9	82.6	624.6
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.7	30.2	54.1	

