

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 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

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
от 7 до 11 лет **ОБЕД 1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г			
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.0	4.4	5.7	67.4	75	2011
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 ВЯЗАКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	КК	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	868	25.9	27.0	102.6	761.0		
Всего за день:		25.9	27.0	102.6	761.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3.1	4.6	5.7	77.2	51	2011
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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	18.4	76.3	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	3.2	1.3	18.4	98.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	829	33.5	34.0	109.9	886.5		
Всего за день:		33.5	34.0	109.9	886.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1.5	4.6	5.5	70.1	87	2011
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	12.7	15.4	3.2	202.8	290	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3.7	0.0	24.1	115.2	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	170	4.9	4.3	6.8	90.1	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	877	29.3	30.2	92.8	775.7		
Всего за день:		29.3	30.2	92.8	775.7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ВЯЗАКА ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5	3,9	7,6	24,5	182,6	303,3	2011
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,4	0,0	15,3	72,9	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	кк	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	35	2,6	3,4	26,0	146,0	к/к	2021
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	855	26,1	28,2	139,6	925,0		
Всего за день:		26,1	28,2	139,6	925,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
Икра свекольная /яйцо отварное	20/40	5.2	6.0	2.5	84.2	75	2011
Рассольник со сметаной	200/5	1.5	4.9	10.6	92.4	94	2011
Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
Каши вязкая из пшена	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
Хлеб пшеничный	48	3.7	0.0	23.6	112.8	кк	2023
Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	12.1	64.8	кк	2023
Соль на весь рацион	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	829	31.7	19.5	99.5	711.0		
Всего за день:		31.7	19.5	99.5	711.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б\, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.6	9.8	75.7	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/4	1.5	4.6	5.5	70.1	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.5	2.9	8.2	118.8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3.0	0.0	19.2	91.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	864	25.2	16.4	100.7	662.5		
Всего за день:		25.2	16.4	100.7	662.5		

7 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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	130/20	24.6	17.4	33.4	391.6	223	2011
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	14.1	91.9	379	2011
ХЛЕБ ПИШЕННИЧЬИЙ	42	3.2	0.0	20.7	98.7	кк	2023
ХЛЕБ РУКАНОЙ	32	2.7	1.1	15.5	82.9	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	625	35.5	23.0	97.4	746.2		
Всего за день:		35.5	23.0	97.4	746.2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	5.2	4.6	1.4	67.3	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13.6	12.2	12.3	214.5	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.4	2.3	23.4	348/2	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	34.9	200.8	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	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:	797	32.2	27.6	111.7	829.7		
Всего за день:		32.2	27.6	111.7	829.7		

9 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Обед							
ОМАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	195	15.4	14.4	20.5	272.1	259	2011
ШАР С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.7	2.3	10.5	74.6	378	2011
КОМБ ПИЩЕЛИЧНЫЙ	38	2.9	0.0	18.7	89.3	кк	2023
КОМБ РЖАНОЙ	27	2.3	0.9	13.0	69.9	кк	2023
СОЛЕНАЯ ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	27.5	24.8	86.7	683.8		
Всего за день:		27.5	24.8	86.7	683.8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	5.4	8.0	12.4	146.5	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	120	13.2	8.1	20.3	208.2	284	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	22.1	126.5	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	125	0.5	0.5	12.3	58.8	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	691	26.7	24.1	85.6	669.2		
Всего за день:		26.7	24.1	85.6	669.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	292,6	254,8	1026,5	7650,6
Среднее значение за период	29,3	25,5	102,7	765,1
Содержание белков, жиров, углеводов в	15,3	30,0	54,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	794