

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Азовская школа-
гимназия имени Николая Саввы»

 А.П. Немькина

«01» мая 2023 года

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

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 1-4 классы ОБЕД

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	Обед							
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	85	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.7	2.0	3.2	37.0	333	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ, АРТЕК	150	6.6	5.5	37.6	227.0	302	2011
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	766	25.9	24.9	106.6	760.5		
Всего за день:			25.9	24.9	106.6	760.5		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	Обед							
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	13.4	16.7	3.7	224.7	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	БАНАН	100	0.3	0.3	7.4	35.3	338	2011
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	843	27.2	31.3	117.0	865.6		
Всего за день:			27.2	31.3	117.0	865.6		

		5 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		Обед							
Обед	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011	
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	13.4	16.7	3.8	225.5	290	2011	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ.	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4.6	5.9	0	72.8	15	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.6	0.2	17.1	80.5	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
Итого за прием пищи:		755	25.0	29.3	88.7	724.9			
Всего за день:			25.0	29.3	88.7	724.9			
		6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6		Обед							
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011	
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10	1.3	1.2	0.1	15.2	209	2011	
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011	
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ.	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3.0	0.2	19.6	92.4	СРБ	2020	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	1.4	0.3	12.4	58.0	СРБ	2020	
	ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011	
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022	
Итого за прием пищи:		740	24.0	29.1	92.5	728.0			
Всего за день:			24.0	29.1	92.5	728.0			

		9 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9		Обед								
Обед	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	65	0.5	0.1	1.1	8.5	70/71	2011		
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011		
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	19.6	25.7	35.9	452.6	291	2011		
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011		
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4.6	5.9	0	72.8	15	2011		
	БАНАН	100	1.5	0.5	21	96.0	338	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020		
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022		
	Итого за прием пищи:	713	27.4	28.5	103.0	780.9				
			27.4	28.5	103.0	780.9				
		10 день								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10		Обед								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	70/71	2011		
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СОСМЕТАНОЙ	200/10	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011		
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11.5	9.3	13.2	183.3	234	2011		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ,	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011		
	СОК	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020		
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	28	1.6	0.3	13.8	65.0	СРБ	2020		
	ЯБЛОКО	200	0.2	0.2	4.9	23.5	338	2011		
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022		
	Итого за прием пищи:	779	22.0	22.5	96.8	681.8				
Всего за день:			22.0	22.5	96.8	681.8				