

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 (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 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 МАКАРОНИКИ С ПЕЧЕНЬЮ	150	17.8	17.8	11.3	276.0	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/77	0.2	0.0	7.0	30.2	377	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:	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 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 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-СТРОГОНОВСКИ №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 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
ОБЪЕД НА ВЕСЬ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод 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	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, 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 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							
БИЛТОЧКИ 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ценность, 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