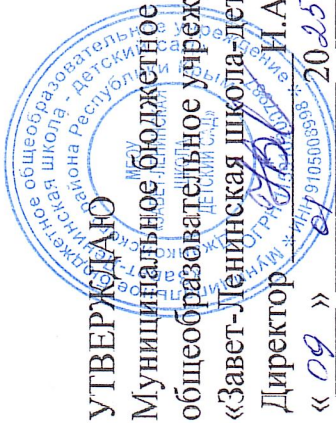




УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Завет-Ленинская школа-детский сад»
Директор Н.А.Забавка
« 09 » 2025 г.

Приказ №3 от 09.01.2025г.

ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Льготной категории и учащихся, питающихся
за счет родительской платы
1-4 классов (обеда)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«ЗАВЕТ-ЛЕНИНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
Джанкойского района Республики Крым

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ : 1-4 классы ОБЕД

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1								
	Обед							
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	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	150	6.6	5.5	37.6	227.0	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед									
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3									
	Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0.8	2.5	4.6	45.0	45	2011
		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
		ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
		КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
		СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.9	0.2	13.2	82.8	399	2011
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2.5	0.2	16.6	78.2	СРБ	2020
		ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
		СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
		Итого за прием пищи:	734	25.4	22.9	90.3	682.3		
			25.4	22.9	90.3	682.3			
Всего за день:									

3 день

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 2								
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	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	45	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	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		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 Обед	Икра кабачковая консервированная	60	1.0	4.5	38.5	59.5	СРБ	2020
	Суп картофельный с бобовыми гороховый	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	Тефтели рыбные	110	10.4	9.6	12.9	181.6	239	2011
	Пюре картофельное с м/сл.	150/5	3.4	8.3	21.6	174.0	312	2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	Хлеб ржаной СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	Кондитерские изделия	15	1.1	1.5	11.2	62.6	К/К	2021
	Соль на весь рацион	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	771	25.1	28.7	145.8	805.0		
	Всего за день:		25.1	28.7	145.8	805.0		

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2.6	0.2	17.1	80.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	25	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	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
НЕДЕЛЯ 2									
ДЕНЬ 6									
Обед	Обед								
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	1.3	1.2	0.1	15.2	209	2011
		КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	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
		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		
				24.0	29.1	92.5	728.0		
Всего за день:									

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10								
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	70/71	2011
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	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
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	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
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	338	2011
	СЫР ПОРЦИЯМИ	16	3.70	4.70	0.0	58.2	15	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		

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	70	1.1	3.6	6.5	63.0	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12.3	6.5	7.1	137.5	229	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ.	150/5	3.9	8,8	39,0	250.1	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.2	0.3	21.1	99.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.0	0.4	17.3	81.2	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	803	24.5	23.8	113,7	769,8		
	Всего за день:		24,5	23,8	113,7	769,8		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Обед									
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9			65	0.5	0.1	1.1	8.5	70/71	2011
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ		200	2.3	2.2	16.2	94.1	103	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	19.6	25.7	35.9	452.6	291	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.		1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН		713	27.4	28.5	103.0	780.9		
Итого за прием пищи:			27.4	28.5	103.0	780.9			

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Обед								
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.4	16.7	3.8	225.5	290	2011
	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	24.0	93.9	784/2	2022
	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8.6	4.0	31.7	195.3	483	2014
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	751	40,0	38.6	155,4	1089,4		
	Всего за день:		40,0	38.6	155,4	1089,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	265,7	279,5	1091,1	7846,1
Среднее значение за период	26,6	28,0	109,2	785,0
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	32,5	53,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
7-11 лет ОБЕД	766