

УТВЕРЖДАЮ
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
«Завет-Ленинская школа-детский сад»
Директор Н.А.Забавка
«09» 01 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для питания обучающихся
льготной категории и учащихся, питающихся
за счет родительской платы

5-11 КЛАССОВ (ОБЕДЫ)

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЗАВЕТ-ЛЕНИНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД»
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 5-11 классы

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								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ 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	60	10,1	10,9	9,5	175,1	268	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	25	0,5	1,3	1,9	22,9	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	30	2,3	0,2	15,1	71,0	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:	731	23,3	22,4	98,7	693,6		
Всего за день:			23,3	22,4	98,7	693,3		

2 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 3								
Обед								
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0.8	2.5	4.6	45	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	10.9	8.8	5.9	151.4	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	18.2	82.8	399	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	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:	711	21.7	20.8	82.1	613,8		
Всего за день:			21.7	20.8	82.1	613,8		

3 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	28,4	29,5	116,4	851,5	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	110	14,8	18,4	4,1	247,3	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,4	34,9	198,7	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.	25	1,4	0,3	12,4	58,0	СРБ	2020
	ПЛОДЫ ИЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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:	871	28,5	29,5	116,4	851,5		
	Всего за день:		28,5	29,5	116,4	851,5		

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								
Обед	Икра кабачковая консервированная	60	1	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	100	9,4	8,7	11,7	165,6	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	45	3,4	0,3	22,6	106,6	СРБ	2020
	Кондитерское изделие	15	1,1	1,5	11,2	62,6	к/к	2021
	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	23,6	26,5	138,4	749,9		
Всего за день:			23,6	26,5	138,4	749,9		

5 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 5								
Обед								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,5	0,1	1	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.	150/4	5,5	7,2	35,0	224,3	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	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:	750	24,7	28,5	86,7	709,4		
Всего за день:			24,7	28,5	86,7	709,4		

6 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	60	1,0	3,0	5,5	54,0	45	201
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,0	9,9	81,6	82	2011
	ЯЙЦА ОТВАРНЫЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	209	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	10,1	10,9	9,5	175,1	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С	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	28	2,1	0,2	14,1	66,3	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:	744	24,98	30,60	83,3	709,0		
Всего за день:			24,98	30,6	83,3	709,0		

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								
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	30	0,2	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	85	10,9	8,8	12,5	173,0	234	2011
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,9	312	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.	37	2,1	0,4	18,3	85,8	СРБ	2020
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	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:	723	21,3	18,3	93,3	624,8		
Всего за день:			21,3	18,3	93,3	624,8		

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	45	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	11,3	5,9	6,5	126,1	229	2011
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,90	8,80	39,0	205,10	304	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90,0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	26	1,5	0,3	12,8	60,3	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	780	22,7	23,0	106,6	728,0		
Всего за день:			22,7	23,0	106,6	728,0		

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								
	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	195	19,1	25,1	34,8	441,4	291	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90,0	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	40	2,2	0,4	19,8	92,8	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	739	27,4	28,0	109,2	803,0		
			27,4	28,0	109,2	803		
Всего за день:								

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									
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	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 ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	170	5,1	5,7	23,0	162,5	303,1	2011
		КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,1	0,0	24,0	93,9	784/2	2022
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	СРБ	2020
		БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8,6	4	31,7	195,3	483	2014
		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:	821	36,1	27,1	127,60	968,5		
Всего за день:			36,1	27,1	127,60	968,5			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	254,28	254,7	1041,57	7451,5
Среднее значение за период	25,0	25,0	104,2	745,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	30,7	55,3	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	764