ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: krymka.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Четвернина Любовь Николаевна
Действителен с: с 02.08.2023, 07:01
Действителен до: до 25.10.2024, 07:01
Ключ подписи: 3CB5CA21ECE94D7DFB8F2CCE4A297DDC1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Крымская школа»
_____Л. Н. Четвернина
Приказ № 265 от 30.08.2024г.

Примерное 10-дневное меню
ЗАВТРАК
для учащихся 12-18 лет
МОУ «Крымская школа»
Джанкойского района

Разработано на основании Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В. А. Тутельяна и Д.Б. Никитюка. – М.: ТД ДеЛи, 2022.

с. Крымка 2024

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	21,10	7,6	7,0	7,1	121,5
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	16,20	2,9	4,3	23,9	145,7
2011	389	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	12,00	1,0	0,2	20,2	92,0
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	1,70	2,6	0,3	16,7	79,9
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	8,40	0,3	0,3	6,9	32,9
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**59,43**	**14,4**	**12,1**	**74,8**	**472,0**
Всего за день:				**59,43**	**14,4**	**12,1**	**74,8**	**472,0**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**5,2**	

2 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	39	9,06	2,4	6,7	14,9	130,0
2022	604	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	180	53,68	21,4	21,3	13,7	332,1
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	2,44	0,2	0,0	7,0	30,2
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**67,21**	**27,1**	**28,3**	**55,3**	**586,3**
Всего за день:				**67,21**	**27,1**	**28,3**	**55,3**	**586,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**1,6**	

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак								
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	22,51	6,0	12,6	31,9	265,4
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	20,86	6,7	5,3	19,7	154,8
2011	429	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	6,74	5,2	3,5	34,9	190,8
2011	кк	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	0,57	1,7	0,7	9,7	51,8
2020	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**50,71**	**19,6**	**22,1**	**96,2**	**662,8**
Всего за день:				**50,71**	**19,6**	**22,1**	**96,2**	**662,8**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**5,0**	

4 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	70	ОГУРЦЫ ГРЕНТОВЫЕ	20	1,9	0,5	0,1	1,3	7,3
2011	285	МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ	170	3,78	20,9	13,5	37,0	354,0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,18	3,8	3,0	11,9	90,8
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,00	3,1	0,3	19,7	94,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**59,89**	**28,3**	**16,9**	**69,9**	**546,1**
Всего за день:				**59,89**	**28,3**	**16,9**	**69,9**	**546,1**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**2,5**	

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	48,24	11,9	11,7	6,9	180,4
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	17,60	3,3	5,1	22,9	151,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,49	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,50	2,3	0,2	14,8	70,5
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0

Итого за прием пищи:	**70,43**	**17,7**	**17,0**	**51,6**	**432,5**
Всего за день:	**70,43**	**17,7**	**17,0**	**51,6**	**432,5**
Сбалансированность:		**1**	**1,0**	**2,9**	

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10	19,15	6,0	9,8	31,8	239,8
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	11,02	3,2	4,1	0,0	51,0
2011	386	СОК	180	10,17	1,0	0,2	20,2	92,0
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,35	2,1	0,2	13,3	63,5
2011	338	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	12,00	0,4	0,4	9,8	47,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**53,72**	**12,8**	**14,2**	**89,3**	**493,3**
Всего за день:				**53,72**	**12,8**	**14,2**	**89,3**	**493,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,7**	

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ	95/40	43,74	17,7	13,2	21,3	277,4
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,22	0,2	0,0	6,3	27,1
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,50	2,3	0,2	14,8	70,5
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**47,49**	**20,2**	**13,4**	**42,4**	**375,3**
Всего за день:				**47,49**	**20,2**	**13,4**	**42,4**	**375,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,5**	**2,9**	

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								

2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	63	41,02	16,1	16,2	0,3	211,0
2011	321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	17,98	3,5	3,9	15,3	112,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,78	0,1	0,0	6,1	25,1
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	1,45	2,2	0,2	14,3	68,2
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**61,26**	**21,9**	**20,3**	**36,0**	**416,3**
Всего за день:				**61,26**	**21,9**	**20,3**	**36,0**	**416,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**1,6**	

9 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	281	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	85	51,20	13,1	13,0	8,2	202,0
2011	143	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	12,37	3,0	7,7	16,3	146,8
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,79	0,7	0,1	18,2	77,4
2023	кк	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,30	2,0	0,2	12,8	61,1
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**72,78**	**18,8**	**21,0**	**55,5**	**487,3**
Всего за день:				**72,78**	**18,8**	**21,0**	**55,5**	**487,3**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,0**	

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/40	61,04	20,5	13,8	55,6	425,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	2,49	0,2	0,0	7,0	30,3
2024	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	1,85	2,8	0,3	18,2	87,0
2023	кк	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				**65,41**	**23,5**	**14,1**	**80,8**	**542,3**
Всего за день:				**65,41**	**23,5**	**14,1**	**80,8**	**542,3**
Сбалансированность:					**1**	**0,6**	**3,4**	