

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД»  
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ДО 18 лет  
5 - 11 КЛАССОВ (ОБЕД)**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 - 18 ЛЕТ

1 день (Понедельник)

| Прием пищи         | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                          |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 1 | Обед                                     |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ<br>КОНСЕРВАМИ | 200          | 6,88             | 6,72       | 11,46           | 133,8                               | 40                  | 2012                |
|                    | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ                   | 90           | 12.28            | 9,91       | 3.25            | 165.75                              | 255                 | 2011                |
|                    | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ<br>КРУПЫ        | 150          | 4.6              | 4.9        | 20.3            | 143.0                               | 303.1               | 2011                |
|                    | СОК ФРУКТОВЫЙ                            | 200          | 1.0              | 0.2        | 20.2            | 86.0                                | 389                 | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 37           | 2.8              | 0.2        | 18.6            | 87.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                         | 30           | 2.0              | 0.3        | 12.7            | 61,2                                | КК                  | 2020                |
|                    | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                      | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                     | 677          | 29,56            | 22,23      | 86,51           | 677,35                              |                     |                     |
| Всего за день:     |                                          | 677          | 29,56            | 22,23      | 86,51           | 677,35                              |                     |                     |

**2 день (Вторник)**

| Прием пищи         | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                      |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углерод<br>ы, г |                                          |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 2 |                                      |              |                  |            |                 |                                          |                     |                     |
| Обед               | Обед                                 |              |                  |            |                 |                                          |                     |                     |
|                    | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ      | 200          | 1.6              | 4.8        | 10.2            | 92.5                                     | 82                  | 2011                |
|                    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ | 100          | 10.1             | 5.4        | 5.3             | 111.3                                    | 229                 | 2011                |
|                    | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                | 150          | 6.4              | 8.9        | 28.5            | 220.4                                    | 171                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ       | 200          | 0.0              | 0.0        | 6.8             | 27.1                                     | 349                 | 2011                |
|                    | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ       | 60           | 0.66             | 0.12       | 2,28            | 13,2                                     | 71                  | 2015                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3.1              | 0,2        | 20.1            | 94.7                                     | СРБ                 | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                     | 30           | 2.0              | 0.3        | 12.7            | 61.2                                     | КК                  | 2020                |
|                    | СОЛЬ НА ВСЕ РАЦИОН                   | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                      | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                 | 781          | 23,86            | 19.72      | 85,88           | 620,4                                    |                     |                     |
| Всего за день:     |                                      | 781          | 23,86            | 19.72      | 85,88           | 620,4                                    |                     |                     |

**3 день (Среда)**

| Прием пищи         | Наименование блюда | Вес<br>блюда                     | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |      |
|--------------------|--------------------|----------------------------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|------|
|                    |                    |                                  | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |      |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 3 | Обед               |                                  |                  |            |                 |                                     |                     |                     |      |
|                    | Обед               | РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ          | 200              | 1.9        | 4.1             | 13.2                                | 97.8                | 96                  | 2011 |
|                    |                    | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ        | 80               | 12.9       | 14.0            | 11.8                                | 223.4               | 268                 | 2011 |
|                    |                    | КАША ВЯЗАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ГРЕЧНЕВОЙ | 150              | 4.6        | 4.9             | 20.3                                | 143.0               | 303.1               | 2011 |
|                    |                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ          | 200              | 0.2        | 0.2             | 10,6                                | 45,3                | 342                 | 2011 |
|                    |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30               | 2,3        | 0.2             | 15,1                                | 71,0                | КК                  | 2020 |
|                    |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                 | 25               | 1,4        | 0.3             | 12.4                                | 58.0                | СРБ                 | 2020 |
|                    |                    | ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ                  | 60               | 0.66       | 0.12            | 2.28                                | 13.2                | 71                  | 2015 |
|                    |                    | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН              | 1                | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | 0.0                 | К/К                 | 2022 |
|                    |                    | Итого за прием пищи:             | 746              | 23,23      | 23,96           | 85,68                               | 651,7               |                     |      |
| Всего за день:     |                    | 746                              | 23,23            | 23,96      | 85,68           | 651,7                               |                     |                     |      |

4 день (Четверг)

| Прием пищи         | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                                |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 4 |                                                |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               |                                                |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ<br>РИСОВОЙ          | 200          | 1.7              | 2.1        | 13.7            | 81.1                                | 101                 | 2011                |
|                    | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ<br>СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ | 80           | 15.9             | 16.7       | 2.1             | 226.3                               | 290                 | 2011                |
|                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                    | 150/5        | 5.7              | 4.2        | 36.0            | 204.3                               | 342                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                        | 200          | 0.2              | 0.2        | 10.6            | 45.3                                | 349                 | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30           | 2,3              | 0.2        | 15,1            | 71,0                                | КК                  | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                               | 30           | 1,7              | 0.3        | 14.8            | 69.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 25           | 5.8              | 7.4        | 0,0             | 91,1                                | 15                  | 2011                |
|                    | СОЛЬ НА ВСЬ РАЦИОН                             | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                           | 716          | 33,3             | 31,1       | 92,3            | 788,7                               |                     |                     |
| Всего за день:     |                                                | 716          | 33,3             | 31,1       | 92,3            | 788,7                               |                     |                     |

5 день (Пятница)

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 1<br>ДЕНЬ 5 |                                             |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               |                                             |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5        | 1.6              | 4.8        | 10.2            | 92.5                                | 82                  | 2011                |
|                    | ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ                         | 175          | 17.0             | 18.09      | 16.58           | 294.99                              | 259                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 0.0              | 0.0        | 6.8             | 27.1                                | 349                 | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 35           | 2.68             | 0.23       | 17.6            | 82.8                                | КК                  | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                            | 20           | 1.1              | 0.2        | 9.9             | 46.4                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | СОЛЬ НА ВСЕ РАЦИОН                          | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                        | 631          | 22.38            | 23,32      | 61,08           | 543,79                              |                     |                     |
| Всего за день:     |                                             | 631          | 22.38            | 23,32      | 61,08           | 543,79                              |                     |                     |

6 день (Понедельник)

| Прием пищи         | Наименование блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                                   |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 6 |                                                   |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               |                                                   |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ<br>КРУПКОЙ           | 200          | 1.7              | 2.1        | 13.7            | 81,1                                | 101                 | 2011                |
|                    | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                        | 90           | 13,9             | 15,74      | 3,98            | 213,27                              | 246                 | 2011                |
|                    | КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ<br>ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ. | 150/5,3      | 6.4              | 8.9        | 28.53           | 220.35                              | 262                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                           | 200          | 0.2              | 0.2        | 10.6            | 45.3                                | 342.1               | 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:                              | 706          | 26,7             | 27,44      | 89,31           | 712,72                              |                     |                     |
| Всего за день:     |                                                   | 706          | 26,7             | 27,44      | 89,31           | 712,72                              |                     |                     |

**7 день (Вторник)**

| Прием пищи         | Наименование блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|---------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                             |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 7 | Обед                                        |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2.3              | 2.2        | 16.2            | 94.4                                | 103                 | 2011                |
|                    | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                     | 80           | 15.9             | 16.7       | 2.1             | 226.3                               | 290                 | 2011                |
|                    | КАША ВЯЗАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                        | 150          | 4.6              | 4.9        | 20.3            | 143.0                               | 303.1               | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 200          | 0,0              | 0.0        | 6,8             | 27,1                                | 349                 | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3.1              | 0.2        | 20.1            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                            | 30           | 1,7              | 0.3        | 14,8            | 69,6                                | СРБ                 | 2020                |
|                    | СОЛЬ НА ВСЬ РАЦИОН                          | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                        | 701          | 26,43            | 27,6       | 80,3            | 655,1                               |                     |                     |
| Всего за день:     |                                             | 701          | 26,43            | 27,6       | 80,3            | 655,1                               |                     |                     |

8 день (Среда)

| Прием пищи         | Наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                    |                                     |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 8 |                                     | Обед         |                  |            |                 |                                          |                     |                     |
| Обед               | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ            | 200          | 1.9              | 4.1        | 13.2            | 97.8                                     | 96                  | 2011                |
|                    | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ   | 100          | 10.1             | 5.4        | 5.3             | 111.3                                    | 229                 | 2011                |
|                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ. | 150/5        | 5.7              | 4.2        | 36.0            | 204.3                                    | 203                 | 2011                |
|                    | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 200          | 0.2              | 0.2        | 10.6            | 45.3                                     | 342.1               | 2011                |
|                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40           | 3.1              | 0.2        | 20.1            | 94.7                                     | СРБ                 | 2020                |
|                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                    | 30           | 1.7              | 0.3        | 14,8            | 69,9                                     | СРБ                 | 2020                |
|                    | ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                        | 100          | 0.4              | 0.4        | 9,8             | 47.0                                     | 338                 | 2011                |
|                    | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                 | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                      | К/К                 | 2022                |
|                    | Итого за прием пищи:                | 821          | 23,1             | 14,8       | 109,8           | 670,3                                    |                     |                     |
| Всего за день:     |                                     | 821          | 23,1             | 14,8       | 109,8           | 670,3                                    |                     |                     |

9 день (Четверг )

| Прием пищи           | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                      |                                           |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 9   |                                           |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед                 |                                           |              |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ, ГОРОХОВЫЙ | 200          | 4.6              | 4.4        | 15.2            | 117.8                               | 102                 | 2011                |
|                      | КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ               | 90           | 15.5             | 18.4       | 14.3            | 284.6                               | 294                 | 2011                |
|                      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                            | 150          | 4.6              | 4.9        | 20.3            | 143.0                               | 303.1               | 2011                |
|                      | СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 200          | 1.0              | 0.2        | 20.2            | 86.0                                | 389                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3.1              | 0.2        | 20.1            | 94.7                                | СРБ                 | 2011                |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                          | 30           | 1.7              | 0.3        | 14.8            | 69.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                      | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН                       | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
| Итого за прием пищи: |                                           | 711          | 30,5             | 28.4       | 104,9           | 795,7                               |                     |                     |
| Всего за день:       |                                           | 711          | 30,5             | 28.4       | 104,9           | 795,7                               |                     |                     |

10 день (Пятница)

| Прием пищи          | Наименование блюда              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |            |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------|---------------------------------|--------------|------------------|------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|---------------------|
|                     |                                 |              | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                     |                     |                     |
| НЕДЕЛЯ 2<br>ДЕНЬ 10 |                                 | Обед         |                  |            |                 |                                     |                     |                     |
| Обед                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1.6              | 4.8        | 10.2            | 92.5                                | 82                  | 2011                |
|                     | ПУЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                  | 200          | 16.5             | 21.3       | 40.3            | 419.5                               | 291                 | 2011                |
|                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ                 | 70           | 0.63             | 3.29       | 4.15            | 49.0                                | 57                  | 2016                |
|                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                   | 200          | 0.2              | 0.0        | 7.2             | 30.6                                | 377                 | 2011                |
|                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 40           | 3.1              | 0.2        | 20.1            | 94.7                                | СРБ                 | 2020                |
|                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.                | 30           | 1.7              | 0.3        | 14.8            | 69.6                                | СРБ                 | 2020                |
|                     | СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН             | 1            | 0.0              | 0.0        | 0.0             | 0.0                                 | К/К                 | 2022                |
|                     | Итого за прием пищи:            | 741          | 23,73            | 29,89      | 96,75           | 755,9                               |                     |                     |
| Всего за день:      | 741                             | 23,73        | 29,89            | 96,75      | 755,9           |                                     |                     |                     |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         |
| Итого за весь период                                                     | 262,79           | 248,46  | 892,51      | 6871,66                 |
| Среднее значение за период                                               | 26,3             | 24,9    | 89,3        | 687,2                   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,3             | 32,6    | 52,1        |                         |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей  | Обед |
|----------------|------|
| 12-18 лет ОБЕД | 723  |