**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МАСЛОВСКАЯ ШКОЛА- ДЕТСКИЙ САД»**

**ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

 УТВЕРЖДЕНО

 директор МБОУ

 «Масловская школа - детский сад»

А.С. Ханас

 Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 12 ДО 18 лет**

**5 - 11 КЛАССОВ (завтрак)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮДВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12-18 ЛЕТ |
|  | **1 день (Понедельник)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 1** | **Завтрак** |  |
|  | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/5/15 | 9.1 | 8.5 | 36.0 | 255.2 | 204 | 2011 |  |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 55 | 2.5 | 3.8 | 28.4 | 157.2 | 2 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/7 | 0.2 | 0.0 | 7,2 | 30,60 | 377 | 2011 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 40 | 2,0 | 2,8 | 36,4 | 166,8 | СРБ | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **446** | **13,8** | **15,1** | **108,0** | **609,8** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **446** | **13,8** | **15,1** | **108,0** | **609,8** |  |  |  |
|  | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **2 день (Вторник)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 2** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 100/31 | 19.9 | 14.6 | 33.9 | 351.0 | 223 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 3.3 | 2.4 | 14.1 | 91.9 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **321** | **24,5** | **17,2** | **56,5** | **451,4** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **321**  | **24,5** | **17,2** | **56,5** | **451,4** |  |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 3** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80\30 | 10,9 | 10,0 | 13,6 | 189,4 | 239 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,3 | 4,8 | 21,5 | 141,9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200\7 | 0,2 | 0,0 | 7,2 | 30,6 | 377 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **481** | **18,0** | **15,2** | **65,9** | **473,7** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **481** | **18,0** | **15,2** | **65,9** | **473,7** |  |  |  |

**3 день (Среда)**

|  |  |
| --- | --- |
|   |  **4 день (Четверг)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 4** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ  | 200 | 16,5 | 21,3 | 40,3 | 419,5 | 291 | 2011 |  |
| ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ | 50 | 0,36 | 0,04 | 1,32 | 7,46 | 71 | 2011 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,0 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **501** | **21,46** | **21,94** | **85,42** | **624,76** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **501** | **21,46** | **21,94** | **85,42** | **624,76** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **5 день (Пятница)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1****ДЕНЬ 5** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5.90 | 10.0 | 47.20 | 302,70 | 177 | 2011 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 1,9 | 2.50 | 18,60 | 104,30 | кк | 2011 |  |
| НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 2,4 | 14 | 91,8 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,94 | 0,13 | 12,56 | 59,19 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **451** | **13,04** | **15,03** | **92,36** | **557,99** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **451** | **13,04** |  **15,03** | **92,36** | **557,99** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **6 день (Понедельник)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2****ДЕНЬ 6** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 15.9 | 16.7 | 2.1 | 226.30 | 290 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ | 150 | 2.3 | 4.0 | 23.3 | 138.4 | 303 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.7 | 0.2 | 17.6 | 82.9 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 25 | 1,9 | 2.50 | 18,60 | 104,30 | КК | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **516** | **24,3** | **23,7** | **81,0** | **638,2** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  **516** | **24,3** | **23.7** | **81,0** | **638,2** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **7 день (Вторник)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2****ДЕНЬ 7** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВ. сливочным | 210/9 | 6.0 | 9.8 | 31.8 | 239.8 | 181 | 2011 |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 2.9 | 11.9 | 89.3 | 382 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.00 | КК | 2020 |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 209 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **491** | **17.0** | **17.5** | **59.1** | **463.1** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **491** | **17.0** | **17.5** | **59.1** | **463.1** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **8 день (Среда)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2****ДЕНЬ 8** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 110\50 | 9.0 | 13.5 | 11.9 | 210.2 | 278 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.3 | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 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:** | **511** | **16.1** | **18.8** | **67.9** | **509.4** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **511** | **16.1** | **18.8** | **67.9** | **509.4** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **9 день (Четверг)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2****ДЕНЬ 9** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ  | 200/5 | 5.9 | 6.4 | 46.3 | 266.9 | 177.1 | 2011 |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 5.8 | 7.4 | 0.0 | 91.0 | 15 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/7 | 0.1 | 0.0 | 7.0 | 28.3 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 209 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **491** | **19.2** | **18.6** | **68.7** | **520.2** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **491** | **19.2** | **18.6** | **68.7** | **520.2** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  **10 день (Пятница)** |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2****ДЕНЬ 10** | **Завтрак** |  |
|  **Завтрак** | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 11.5 | 9.3 | 13.2 | 183.3 | 234 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 143.0 | 303.1 | 2011 |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ | 40 | 0.66 | 1.66 | 3.27 | 30.84 | 34 | 2011 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 140 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 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:** | **471** | **22.26** | **16.56** | **89.47** | **595.84** |  |  |  |
|  **Всего за день:** |  **471** | **22.26** | **16.56** | **89.47** | **595.84** |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |  |
| Итого за весь период | 189,66 | 179,63 | 774,35 | 5444,39 |  |
| Среднее значение за период | 19,0 | 18,0 | 77,4 | 544,4 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 14,0 | 29,8 | 56,2 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** |  |
|  |  |  |  |  |
| 7-11 лет ЗАВТРАК | 468 |  |  |  |  |  |

.