**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 (ОБЕД)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  ВОЗРАСТНАЯ 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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ 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 КРУПЫ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 143.0 | 303.1 | 2011 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 130 | 0,65 | 0.13 | 13,13 | 55,9 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.8 | 0.3 | 25.1 | 118.4 | КК | 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:** | **641** | **29,91** | **22,26** | **88,04** | **686,45** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **29,91** | **22,26** | **88,04** | **686,45** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 92.5 | 82 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С 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 СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 349 | 2011 |  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.66 | 0.12 | 2,28 | 13,2 | 71 | 2015 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,33 | 0,15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **761** | **22,39** | **19.57** | **76,66** | **576,33** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **22,39** | **19.57** | **76,66** | **576,33** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 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 1**  **ДЕНЬ 3** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | РАССОЛЬНИК 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 ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ 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 | 2,33 | 0.15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **681** | **23,23** | **23.55** | **79,48** | **621,33** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **23,23** | **23.55** | **79,48** | **621,33** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 101 | 2011 |  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ | 90 | 15.9 | 16.7 | 2.1 | 226.3 | 290 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150/5 | 5.7 | 4.2 | 36.0 | 204.3 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,33 | 0.15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **691** | **26,93** | **23,35** | **82,18** | **650,63** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **26,93** | **23,35** | **82,18** | **650,63** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 92.5 | 82 | 2011 |  |
| ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ | 175 | 17.0 | 18.9 | 16.58 | 294.99 | 259 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 6.8 | 27.1 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71,0 | 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:** | **626** | **22.0** | **24.1** | **58.58** | **531.99** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **22.0** | **24.1** | **58.58** | **531.99** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ | 200 | 1.5 | 4.1 | 8.8 | 77.4 | 99 | 2011 |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 90 | 13,7 | 15,8 | 3,4 | 209,6 | 2648 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ 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 | 30 | 2,33 | 0.15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **691** | **25.43** | **29,35** | **74,91** | **664,48** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **25.43** | **29,35** | **74,91** | **664,48** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.4 | 103 | 2011 |  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 90 | 15.9 | 16.7 | 2.1 | 226.3 | 290 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ 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 | 30 | 2,33 | 0.15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **691** | **26,43** | **24.15** | **71,08** | **602,63** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **26,43** | **24.15** | **71,08** | **602,63** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **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 | 30 | 2,33 | 0.15 | 15,08 | 71,03 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **701** | **21,53** | **14,25** | **88,68** | **570,53** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **21,53** | **14,25** | **88,68** | **570,53** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 16.5 | 21.3 | 40.3 | 419.5 | 291 | 2011 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 389 | 2011 |  |
| КАБАЧКОВАЯ ИКРА | 50 | 0.45 | 2.35 | 2.96 | 35.0 | 40 | 2016 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,48 | 0.16 | 16,1 | 75,76 | 342.1 | 2011 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1,3 | 0.2 | 8,5 | 40,80 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **683** | **26,23** | **28.75** | **101,26** | **771,66** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **26,23** | **28.75** | **101,26** | **771,66** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1.6 | 4.8 | 10.2 | 92.5 | 82 | 2011 |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 90 | 13.9 | 15.7 | 4.0 | 213.3 | 246 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С М/СЛ. | 150/5,3 | 6.4 | 8.9 | 28.53 | 220.35 | 303.1 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 342.1 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71,0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | КК | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **691** | **25.7** | **30.0** | **76.93** | **683.25** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **25.7** | **30.0** | **76.93** | **683.25** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** |  |
| Итого за весь период | | 249,78 | | 239,33 | 797,8 | 5676,04 |  |
| Среднее значение за период | | 25,0 | | 23,9 | 79,8 | 567,6 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 17,6 | | 37,9 | 44,5 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Обед** | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 12-18 лет ОБЕД | 686 | |  |  |  |  |  |

.