

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСКОШНЕНСКАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Роскошненская школа - детский сад»
№ 186 –ОД от «30» августа 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ОБЕД)**

с. Роскошное 2024 г.

1 ДЕНЬ

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	Обед							
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	209	2015
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.7	2.0	3.2	37.0	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	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:	766	25.9	24.9	106.6	760.5		
Всего за			25.9	24.9	106.6	760.5		

2 ДЕНЬ

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	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.4	16.7	3.7	224.7	290	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	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.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.8			
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	943	27.6	31.7	126.0	865.6		
Всего за день:			27.6	31.7	126.0	865.6		

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевod ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	Обед							
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13.6	10.8	7.5	189.1	255	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.6	4.9	20.3	143.0	303.1	2011
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	4.9	56.1	52	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2.5	0.2	16.6	78.2	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:	734	24.6	22.8	81.6	640.2		
Всего за день:			24.6	22.8	81.6	640.2		

5
4 ДЕНЬ

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	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	45	1.0	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	110	10.4	9.6	12.9	181.6	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	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	20	1.1	0.2	9.9	46.4	СРБ	2020
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1.1	1.5	11.2	62.6	к/к	2021
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	776	25.1	28.7	145.8	805.0		
Всего за день:			25.1	28.7	145.8	805.0		

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	Обед							
	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.	150/5	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2.6	0.2	17.1	80.5	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
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.8	47.00	338	2011
	Итого за прием пищи:	855	25.0	29.3	88.7	724.9		
Всего за день:			25.0	29.3	88.7	724.9		

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	Обед							
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 РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С М/СЛ.	150/5	8.6	9.4	38.3	271.5	302	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	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:	751	31.7	34.6	106.1	868.6		
Всего за день:			31.7	34.6	106.1	868.6		

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая	№ рецеп-	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	Обед							
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	СУП ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	11.7	12.7	11.1	204.2	268	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК" С М/СЛ	150/5	4.1	7.6	24.4	181.9	303.3	2011
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	209	2015
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3.0	0.2	19.6	92.4	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:	740	24.0	29.1	92.5	728.0		
Итого за день:			24.0	29.1	92.5	728.0		

8 ДЕНЬ

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	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	70/71	2011
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	96	2011
	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12.3	6.5	7.1	137.5	229	2011
	КАША ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ	150	5.6	7.9	35.0	230.8	309	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.8	47.00	338	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	3.2	0.3	21.1	99.5	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	35	2.0	0.4	17.3	81.2	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	893	26.2	22.9	109.7	750.5		
Итого за			26.2	22.9	109.7	750.5		

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	Обед							
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.2	0.0	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	90	11.5	9.3	13.2	183.3	234	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	35	3.4	0.3	22.6	106.6	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	28	1.6	0.3	13.8	65.0	СРБ	2020
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	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:	779	22.0	22.5	96.8	681.8		
Всего за день:			22.0	22.5	96.8	681.8		

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевود ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	Обед							
Обед	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	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	200	19.6	25.7	35.9	452.6	291	2011
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.08	4.6	0.28	63	209	2015
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	16.4	68.4	349	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	СРБ	2020
	ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ.	27	1.5	0.3	13.3	62.6	СРБ	2020
	СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	К/К	2022
	Итого за прием пищи:	853	27.4	28.5	103.0	780.9		
			27.4	28.5	103.0	780.9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь	259,1	274,6	1047,8	7606,0
Среднее	25.9	27.5	104.8	760.6
Содержание белков, жиров,	13.6	32.5	53.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст	Обед
7-11 лет	766