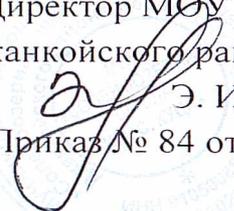


УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Соленоозерная школа им. С. Куца»
Джанкойского района Республики Крым


Э. И. Городничая
Приказ № 84 от 23.08.2023 года

**Примерное двухнедельное меню
для организации бесплатного горячего питания (завтрак) обучающихся
от 12 лет и старше Муниципального общеобразовательного учреждения
«Соленоозерная школа имени Степана Куца»
Джанкойского района Республики Крым**

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
от 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	95	8.3	7.7	7.4	131.3	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	185	0.9	0.2	18.7	85.1	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	22	1.9	0.7	10.6	57.0	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	488	16.7	12.9	77.8	501.4		
Всего за день:		16.7	12.9	77.8	501.4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	39	0.3	0.0	0.7	5.1	70	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	150	17.8	17.8	11.3	276.0	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/777	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	455	22.4	18.5	43.9	436.2		
Всего за день:		22.4	18.5	43.9	436.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.9	3.6	18.9	116.9	2	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200	5.9	7.6	31.8	220.5	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	30	2.5	1.8	17.4	95.5	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	471	18.0	18.5	95.4	623.9		
Всего за день:		18.0	18.5	95.4	623.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	120	14.6	9.4	26.2	248.6	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	11.4	84.3	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.4	0.0	15.7	75.2	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	333	20.4	12.1	53.3	408.1		
Всего за день:		20.4	12.1	53.3	408.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	94	8.6	9.7	8.0	154.7	281/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/77	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2.5	0.0	16.2	77.6	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	512	16.2	15.2	62.4	456.2		
Всего за день:		16.2	15.2	62.4	456.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.5	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
КЕФИР	160	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	465	21.1	18.9	63.0	514.1		
Всего за день:		21.1	18.9	63.0	514.1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	27	0.2	0.0	0.5	3.5	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377.	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	493	18.9	5.7	56.8	359.1		
Всего за день:		18.9	5.7	56.8	359.1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	20	0.2	0.0	0.3	2.6	70	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90	13.0	14.7	2.8	196.3	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.9	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2.1	0.0	13.8	65.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	509	20.6	19.3	48.7	456.1		
Всего за день:		20.6	19.3	48.7	456.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	87	8.9	9.8	7.6	154.3	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.0	10.8	51.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	460	15.7	18.3	62.1	477.9		
Всего за день:		15.7	18.3	62.1	477.9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/20	15.6	10.6	36.3	302.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №377	200/77	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	385	19.8	11.3	67.8	454.6		
Всего за день:		19.8	11.3	67.8	454.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	189,8	150,7	631,2	4687,6
Среднее значение за период	19.0	15.1	63.1	468.8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.2	28.9	54.9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	457