

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

МОУ «СТАЛЬНОВСКАЯ ШКОЛА»

 **Л.В. СУХОМЛИНОВА**

от «__» февраля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ МОУ «СТАЛЬНОВСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

с. Стальное 2025 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	27	1,7	3,8	10,9	84,8	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200	5,9	7,3	31,8	218,0	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,0	4,8	17,6	139,2	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	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	2020
Итого за прием пищи:	454	17,3	16,9	92,8	554,9		
Всего за день:		17,3	16,9	92,8	554,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ	143	16,9	16,9	10,7	262,7	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ С САХАРОМ	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	32	2,4	3,4	26,0	133,4	кк	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	2,0	0,2	12,8	61,1	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:	436	23.2	21,2	66,2	539,2		
Всего за день:		23.2	21,2	66.2	539,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак									
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		90	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3.0	2,2	12.6	82,6	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		26	2,0	0,2	12,8	61,1	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:		487	21,9	10,4	62,5	430,7			
Всего за день:			21,9	10,4	62,5	430,7			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ РИСОВАЯ	200/7	6,0	7,6	31,8	220,6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,7	2,2	0,0	27,3	15	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,2	11,3	54,1	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2023
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	538	17,9	15,8	81,2	545,2		

Всего за день:	17,9	15,8	81,2	545,2
----------------	------	------	------	-------

5 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		90	15,1	17,5	3.7	232,9	246	2011
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕК"		150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,2	9,8	47,0	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:		561	22,4	22.5	53,9	509.3		
Всего за день:			22.4	22,5	53,9	509,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200/10	5,7	10,4	39,5	274,0	175	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1,5	0,0	18,2	15	2011
ФРУКТЫ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,2	11,8	56,4	кк	2023
ХДЕБ 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:	440	12.1	13,3	89,3	523,5		

Всего за день:	12,1	13,3	89,3	523,5
----------------	------	------	------	-------

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПТИЦА ТУШЕННАЯ С СОУСОМ	90	12,0	14,5	2,9	191,0	290	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150/3	4.5	6,6	20.3	158,1	303.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68,2	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:	373	20,5	22,0	53,3	494,2		
Всего за день:		20,5	22,0	53,3	494.2		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА ТУШЕННАЯ	90	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	35	0,3	0,0	0,6	8,4	70/71	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,3	18,7	89,3	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:	534	20,8	6.7	62,8	404,1		
Всего за день:		20,8	6,7	62,8	404.1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	100/31	19,9	14,6	33,9	351,0	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	377	2011
кондитерские изделия	32	2,4	3,4	26,0	133,4	кк	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	3,0	0,3	19,2	91,7	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:	403	27,1	16,0	94,7	653,0		
Всего за день:		27,1	16,0	94.7	653,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МЯСО ПО СТРОГАНОВСКИЙ	90	10,9	8,8	5,9	151.4	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,4	34,9	198,9	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	6,1	25,1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,3	15,7	75,2	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:	473	20,6	14.2	72,3	502.4		
Всего за день:		20,6	14.2	72,3	502,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	203,8	159,0	729,0	5 165,5
Среднее значение за период	20,3	15,9	72,9	515,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,7	30,8	52,5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	469