

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Столбовская школа»

Приказ № 19/06-15

01.09.20 25 г.

**Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного одноразового горячего питания (обед)
обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Столбовская школа» Джанкойского
района Республики Крым**

Возрастная категория 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1		2011
Запеканка из творога с соусом	80/20	20,1	13	21,3	285,1		2011
Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14,2	92,6		2011
Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	к/к	2024
Хлеб ржаной	38	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Плоды или ягоды свежие	50	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	711	31,7	28,6	84,9	435,4		
Всего за день:		31,7	28,6	84,9	435,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,8	77,4		2011
Печень по-строгановски	40/30	12,1	7,5	18,7	191,2	225	2011
Пюре картофельное	150					312	
Компот из свежих яблок	200	3,7	3	12,7	93,6		2011
Хлеб пшеничный	30					к/к	2024
Хлеб ржаной	38	3,2	1,3	18,4	98,4	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	699	31,1	19,1	93,2	677,0		
Всего за день:		31,1	19,1	93,2	677,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Говядина тушеная	60	9,1	9,4	1,5	127	175	2011
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	18,2	77,4	349	2011
Хлеб пшеничный	32	2,4	0,3	15,7	75,2	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	701	26,9	25,4	105,8	761,3		
Всего за день:		26,9	25,4	105,8	761,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,7	4,9	56,1	52	2011
Щи из свежей капусты	200	1,4	4,0	5,4	63,8	87	2011
Рыба, тушенная в томате с овощами	125	12,4	2,6	6,4	100,1	229	2011
Каша вязкая из риса	150	2,2	4,0	23,3	138,4	303.3	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	801	24,5	18,7	107,8	705,9		
Всего за день:		24,5	18,7	107,8	705,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Огурец соленый	20	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
Суп с макаронами	200	3,2	4,2	18,5	123,9	108	2011
Жаркое по-домашнему	190	14,1	13,2	20,5	257,0	259	2011
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342	2011
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	719	25,2	23,3	88,3	664,9		
Всего за день:		25,2	23,3	88,3	664,9		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Огурец соленый	20	1,0	3,0	5,5	54,0	45	2011
Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,0		2011
Плов из птицы	200	12,4	12,8	11,8	211,7		2011
Сыр порциями	21	4,9	6,2	0	76,4		
Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342	2011
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	715	29,2	29	66,1	655,5		
Всего за день:		29,2	29	66,1	655,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	74	2011
Птица тушенная в соусе	60/30	12,0	14,5	2,9	191,0	290	2011
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	142,2	312	2011

Компот из свежих яблок с витамином "с"	200	0,2	0,2	10,6	45,3	394	2008
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	19,7	94,0	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	709	22,08	24,64	73,08	605		
Всего за день:		22,08	24,64	73,08	605		

8день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Салат из капусты квашеной	46,26	1,0	4,4	5,7	67,4	75	2011
Борщ	200	1,3	3,9	7,7	72,0	81	2011
Котлеты, биточки, шницели с соусом	60/30	10,1	9,7	10,9	171,2	268	2011
Каша вязкая из гречневой крупы с м/с	150	4,5	6,6	20,3	158,1	303.1	2011
Чай черный с сахаром	200	1,4	1,1	8,2	48,7	261	2011
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Плоды или ягоды свежие	50	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	857	23,0	27,2	88,4	695,7		
Всего за день:		23,0	27,2	88,4	695,7		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Суп из овощей	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
Котлеты, биточки, шницели с соусом	60/30	11,4	11,1	11,4	190,3	268	2011
Каша вязкая из крупы "Артек"	150	3,9	4,1	24,4	150,5	303.3	2011

Кисель из яблок сушеных	200	0,4	0,1	27,6	112,6	354	2011
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Плоды или ягоды свежие	50	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	794	21,9	20,9	107,8	709,1		
Всего за день:		21,9	20,9	107,8	709,1		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
							2011
Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,0	99,3	96	2011
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,0	2,3	5,9	93,0	229	2011
Каша вязкая из пшена	150	4,1	4,9	23,6	154,8	303.3	2011
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,2	18,2	82,8	389	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2024
Хлеб ржаной	28	2,4	0,9	13,5	72,5	к/к	2024
Плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	874	24,9	16,7	103,7	676,0		
Всего за день:		24,9	16,7	103,7	676,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ				
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Итого за весь период	256,3	228,5	952,4	6 945,5
Среднее значение за период	25,6	22,9	95,2	694,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	29,6	55,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
12-18 лет ОБЕД	758

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

6 (шесть) листов
Директор МОУ «Столбовская школа»
Р.Ф. Абджемелов