

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Столбовская школа»

Приказ № 91/01-16т 01.09.2016 г.

**Примерное двухнедельное меню для организации бесплатного одноразового горячего питания (завтрак)
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			
Завтрак							
Птица отварная	65	16,6	16,7	0,3	217,7	288	2011
Капуста тушеная	150	3,5	3,9	15,3	112,0	321	2011
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	6,1	25,1	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	426	22,5	20,8	36,5	425,3		
Всего за день:		22,5	20,8	36,5	425,3		

2день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		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)	13	3,0	3,8	0,0	47,3	15	2011
Кефир	180	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	521	17,7	16,7	60,3	474,5		
Всего за день:		17,7	16,7	60,3	474,5		

3 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Биточки паровые	70	10,8	10,6	6,7	165,1	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	431	16,5	18,6	55,5	455,7		
Всего за день:		16,5	18,6	55,5	455,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Фрикадельки рыбные	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
Пюре картофельное	150	3,7	3,7	20,9	131,7	311	2011
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	7,0	30,3	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	523	22,0	12,5	66,1	466,6		
Всего за день:		22,0	12,5	66,1	466,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда			Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
				Белки, г	Жиры, г			
	Завтрак							
Макароны отварные с сыром		150/5/15	12,7	9,0	7,3	160,2	277	2011
Яйцо отварное		40	2,9	4,3	23,9	145,7	310	2011
Чай с сахаром		180			0,1	82,8	389	2011
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Кондитерские изделия		20	0,9	6,7	13,8	119,2	к/к	2024
Соль на весь рацион		1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:		441	18,8	13,7	64,2	459,2		
	Всего за день:		18,8	13,7	64,2	459,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка из творога№154	100/10	19,02	13,62	19,28	278	154	2024
Чай с сахаром №261	200	0,07	0,2	10,1	40	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	361	24,3	15,0	60,3	475,7		
Всего за день:		24,3	15,0	60,3	475,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Голубцы ленивые из мяса птицы порционные или макаронник с печенью №285	180	21,4	21,2	13,7	331,2	604	2022
Чай с лимоном	200/7/7	0,2	0,0	7,0	30,2	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	425	23,9	21,4	35,5	431,9		
Всего за день:		23,9	21,4	35,5	431,9		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с	200/10	6,0	12,6	31,9	265,4	181	2011
Кофейный напиток с молоком	200	6,7	5,3	19,7	154,8	379	2011
Пряник	128,5	5,2	3,5	34,9	190,8	429	2011
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2020
Итого за прием пищи:	471	17,9	21,4	86,5	611		
Всего за день:		17,9	21,4	86,5	611		

9 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Печень по-строгоновски №285	40/30	20,9	13,6	36,8	353,5	285	2011
Макароны отварные	150	5,4	4,4	34,9	200,8	309	2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	382	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	461	37,6	17,4	63,5	562,8		
Всего за день:		37,6	17,4	63,5	562,8		

10 день							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Биточки паровые	70	10,4	10,2	6,0	157,5	281/326	2011
Пюре картофельное	150	3,2	4,8	21,5	141,9	312	2011
Чай с лимоном	180	0,2	0,0	6,3	27,1	377	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
Соль на весь рацион	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
Итого за прием пищи:	431	16,1	15,2	48,6	397,0		
Всего за день:		16,1	15,2	48,6	397,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	209,0	175,9	591,9	4 815,3
Среднее значение за период	20,9	17,6	59,2	481,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,4	32,9	49,7	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет ЗАВТРАК	449

Директор МОУ «Столбовская школа»
Р.Ф. Абджемелов

Директор МОУ «Столбовская школа»
Р.Ф. Абджемелов