

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МОУ «Столбовская  
школа»

The stamp is circular with a blue border. The text inside the stamp reads: "РЕСПУБЛИКА КРЫМ" (Republic of Crimea) at the top, "ДЖАНКОЙСКИЙ РАЙОН" (Dzhankoy District) on the left, "Столбовская школа" (Stolbovskaya School) in the center, and "МОУ" (Municipal Educational Institution) at the bottom. A handwritten signature in blue ink is written over the stamp.

Приказ № 187 от 30.08.2024 г.

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

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

МЕНЮ

Возрастная категория: от 12 лет и старше дети ИНВАЛИДЫ

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,7	9,0	7,3	235/330	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	23,9	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,9	0,2	18,2	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>441</b>	<b>18,8</b>	<b>13,7</b>	<b>64,2</b>		<b>459,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>18,8</b>	<b>13,7</b>	<b>64,2</b>		<b>459,2</b>

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОНИКС ПЕЧЕНЬЮ №285	180	21,4	21,2	13,7	604	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/77	0,2	0,0	7,0	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	к/к	2024
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>23,9</b>	<b>21,4</b>	<b>35,5</b>		<b>431,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>23,9</b>	<b>21,4</b>	<b>35,5</b>		<b>431,9</b>

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	35	2,3	3,8	14,9	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200/10	6,0	12,6	31,9	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,7	5,3	19,7	379	2011
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	60	5,2	3,5	34,9	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	кк	2020
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>20,2</b>	<b>25,2</b>	<b>101,4</b>		<b>714,6</b>

Всего за день:	20,2	25,2	101,4	714,6
----------------	------	------	-------	-------

#### 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	170	20,9	13,6	36,8	353,5	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	11,9	90,8	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>401</b>	<b>27,0</b>	<b>16,8</b>	<b>63,5</b>	<b>514,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,0</b>	<b>16,8</b>	<b>63,5</b>	<b>514,8</b>		

#### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>397,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,1</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>397,0</b>		

#### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
<b>Завтрак</b>							
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	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	к/к	2024
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	5,7	30,1	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>60,3</b>	<b>474,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,7</b>	<b>16,7</b>	<b>60,3</b>	<b>474,5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	14,9	1,9	9,6	114,9	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	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
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	22	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>523</b>	<b>22,0</b>	<b>12,5</b>	<b>66,1</b>	<b>466,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,0</b>	<b>12,5</b>	<b>66,1</b>	<b>466,6</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>426</b>	<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>36,5</b>	<b>425,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>22,5</b>	<b>20,8</b>	<b>36,5</b>	<b>425,3</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>431</b>	<b>16,5</b>	<b>18,6</b>	<b>55,5</b>	<b>455,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,5</b>	<b>18,6</b>	<b>55,5</b>	<b>455,7</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	140/10	21,8	14,8	39,2	378,1	222	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 ВСЕЬ РАЦИОН	1	0,0	0,0	0,0	0,0	кк	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>361</b>	<b>24,3</b>	<b>15,0</b>	<b>60,3</b>	<b>475,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>24,3</b>	<b>15,0</b>	<b>60,3</b>	<b>475,7</b>		

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
12-18 лет ЗАВТРАК	447