|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ «Чайкинская школа-детский сад» \_\_\_\_\_\_ Е.В.Кравец  приказ 09.01.2023 № 01 |

**Примерное двухнедельное меню (завтрак)**

**для обучающихся 5-11 классов (льготная категория)**

**в МБОУ «Чайкинская школа-детский сад»**

**на 2 полугодие 2022-2023 учебного года**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1**  **ДЕНЬ 1** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 7.8 | 70/71 | 2011 |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150/5/15 | 9.1 | 8.5 | 36.0 | 255.2 | 204 | 2011 |  |
| БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ | 55 | 2.5 | 3.8 | 28.4 | 157.2 | 2 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6 | 0.2 | 0.0 | 6.3 | 26.8 | 54-2гн 2020 | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **589** | **12.8** | **12.9** | **83.2** | **502.0** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **12.8** | **12.9** | **83.2** | **502.0** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1**  **ДЕНЬ 2** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 100/10 | 18.5 | 13.0 | 22.6 | 284.2 | 223 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 6.1 | 24.9 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2022 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **311** | **19.7** | **13.2** | **38.6** | **355.5** |  |  |  |
| Всего за день: |  | | **19.7** | **13.2** | **38.6** | **355.5** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **3 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1**  **ДЕНЬ 3** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10 | 5.9 | 10.0 | 47.2 | 302.7 | 177 | 2011 |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 16 | 3.7 | 4.7 | 0.0 | 58.2 | 15 | 2011 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **472** | **15.0** | **15.4** | **97.9** | **596.4** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **15.0** | **15.4** | **97.9** | **596.4** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **4 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1**  **ДЕНЬ 4** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 70/71 | 2011 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 106/10 | 10.9 | 19.6 | 2.2 | 227.3 | 210 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 12.6 | 82.6 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 55 | 0.2 | 0.2 | 5.4 | 25.9 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **452** | **17.7** | **22.3** | **41.8** | **438.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **17.7** | **22.3** | **41.8** | **438.9** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 1**  **ДЕНЬ 5** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 45 | 0.7 | 2.3 | 4.2 | 41.2 | 45 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 11.5 | 9.3 | 13.2 | 183.3 | 234 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.3 | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6 | 0.2 | 0.0 | 6.3 | 26.8 | 54-2гн 2020 | 2020 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | 0.2 | 19.1 | 90.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **510** | **18.6** | **16.6** | **64.3** | **483.2** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **18.6** | **16.6** | **64.3** | **483.2** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **6 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2**  **ДЕНЬ 6** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/10 | 5.9 | 10.0 | 46.3 | 298.9 | 177 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.2 | 12.6 | 82.6 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0.2 | 20.1 | 94,7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 56.4 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **574** | **13.7** | **13.2** | **102.2** | **585.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **13.7** | **13.2** | **102.2** | **585.9** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2**  **ДЕНЬ 7** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 70/71 | 2011 |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 110 | 9.0 | 13.5 | 11.9 | 210.2 | 278 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.3 | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6 | 0.2 | 0.0 | 6.3 | 26.8 | 54-2гн 2020 | 2020 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 30 | 1.7 | 0.3 | 14.8 | 69.6 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **507** | **16.5** | **18.8** | **69.6** | **519.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **16.5** | **18.8** | **69.6** | **519.5** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **8 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2**  **ДЕНЬ 8** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 70/71 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 85 | 14.6 | 17.4 | 13.6 | 268.7 | 294 | 2011 |  |
| РИС ОТВАРНОЙ С М/СЛ. | 150/5 | 3.9 | 8.8 | 39.0 | 250.1 | 304 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 6.1 | 24.9 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2.7 | 0.2 | 18.1 | 85.3 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **477** | **22.4** | **26.6** | **86.7** | **675.4** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **22.4** | **26.6** | **86.7** | **675.4** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **9 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2**  **ДЕНЬ 9** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.4 | 70/71 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 11.5 | 9.3 | 13.2 | 183.3 | 234 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 143.0 | 303.1 | 2011 |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6 | 0.2 | 0.0 | 6.3 | 26.8 | 54-2гн 2020 | 2020 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.5 | 59,2 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **475** | **20.4** | **14.0** | **56.4** | **439.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **20.4** | **14.0** | **56.4** | **439.9** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **10 день** | | | | | | | | |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |  |
| **НЕДЕЛЯ 2**  **ДЕНЬ 10** | **Завтрак** | | | | | | | |  |
| **Завтрак** | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/СЛ. | 210 | 6.0 | 9.8 | 31.8 | 239.8 | 181 | 2011 |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 15 | 2011 |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 82.8 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | 0.8 | 1.7 | 23.8 | 123.2 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **499** | **15.7** | **16.6** | **106.3** | **653.1** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **15.7** | **16.6** | **106.3** | **653.1** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** |  |
| Итого за весь период | | 172,5 | | 169,6 | 747,0 | 5249,8 |  |
| Среднее значение за период | | 17.3 | | 17.0 | 74.7 | 525.0 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.1 | | 29.1 | 57.8 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 12-18 лет ЗАВТРАК | 487 | |  |  |  |  |  |

.

Утверждаю,

Директор МБОУ Чайкинская школа

детский сад

Кравец Е.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (Завтрак) 5-11 КЛАССОВ**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ «ЧАЙКИНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

НА ОСЕННЕ – ВЕСЕНИЙ ПЕРИОД.