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

**Примерное двухнедельное меню (обед)**

**для обучающихся 1-4 классов**

**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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.6 | 4.0 | 10.4 | 84.5 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 70 | 11.7 | 12.7 | 11.1 | 204.2 | 268 | 2011 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.7 | 2.0 | 3.2 | 37.0 | 333 | 2011 |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 150 | 6.6 | 5.5 | 37.6 | 227.0 | 303 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 342 | 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 | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **766** | **25.9** | **24.9** | **106.6** | **760.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **25.9** | **24.9** | **106.6** | **760.5** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 101 | 2011 |  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.4 | 16.7 | 3.7 | 224.7 | 290 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ | 150/5 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.4 | 0.3 | 22.6 | 106.6 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 27 | 1.5 | 0.3 | 13.3 | 62.6 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **843** | **27.2** | **31.3** | **117.0** | **865.6** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **27.2** | **31.3** | **117.0** | **865.6** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 12.3 | 6.5 | 7.1 | 137.5 | 229 | 2011 |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 150 | 4.6 | 4.9 | 20.3 | 143.0 | 303.1 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 33 | 2.5 | 0.2 | 16.6 | 78.2 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2020 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 75 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 23.5 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **734** | **24.6** | **22.8** | **81.6** | **640.2** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **24.6** | **22.8** | **81.6** | **640.2** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 101 | 2011 |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 110 | 10.4 | 9.6 | 12.9 | 181.6 | 239 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ, | 150/5 | 3.4 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 312 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | 0.0 | 16.4 | 68.4 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2020 |  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 20 | 1.1 | 1.5 | 11.2 | 62.6 | к/к | 2021 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **771** | **25.1** | **28.7** | **145.8** | **805.0** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **25.1** | **28.7** | **145.8** | **805.0** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.4 | 16.7 | 3.8 | 225.5 | 290 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ. | 150/5 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 342 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2.6 | 0.2 | 17.1 | 80.5 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 75 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 23.5 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **755** | **25.0** | **29.3** | **88.7** | **724.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **25.0** | **29.3** | **88.7** | **724.9** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 1.3 | 1.2 | 0.1 | 15.2 | 209 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 70 | 11.7 | 12.7 | 11.1 | 204.2 | 268 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ, | 150/5 | 3.4 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 39 | 3.0 | 0.2 | 19.6 | 92.4 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **740** | **24.0** | **29.1** | **92.5** | **728.0** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **24.0** | **29.1** | **92.5** | **728.0** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13.4 | 16.7 | 3.8 | 225.5 | 290 | 2011 |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8.6 | 9.4 | 38.3 | 271.5 | 302 | 2011 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.4 | 0.0 | 16.4 | 68.4 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.7 | 0.2 | 17.6 | 82.9 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 20 | 1.1 | 0.2 | 9.9 | 46.4 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **751** | **31.7** | **34.6** | **106.1** | **868.6** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **31.7** | **34.6** | **106.1** | **868.6** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 101 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 12.3 | 6.5 | 7.1 | 137.5 | 229 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ. | 150/5 | 5.6 | 7.9 | 35.0 | 230.8 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 342 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 42 | 3.2 | 0.3 | 21.1 | 99.5 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 35 | 2.0 | 0.4 | 17.3 | 81.2 | СРБ | 2020 |  |
| ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ | 75 | 0.2 | 0.2 | 4.9 | 23.5 | 338 | 2011 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **803** | **26.2** | **22.9** | **109.7** | **750.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **26.2** | **22.9** | **109.7** | **750.5** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.1 | 103 | 2011 |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 220 | 19.6 | 25.7 | 35.9 | 452.6 | 291 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | 0.0 | 16.4 | 68.4 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 27 | 1.5 | 0.3 | 13.3 | 62.6 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **713** | **27.4** | **28.5** | **103.0** | **780.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **27.4** | **28.5** | **103.0** | **780.9** |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **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** | **Обед** |  |
| **Обед** | САЛАТ ПО СЕЗОНУ | 60 | 0.8 | 2.5 | 4.6 | 45.0 | 45 | 2011 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 11.5 | 9.3 | 13.2 | 183.3 | 234 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С М/СЛ, | 150/5 | 3.4 | 8.3 | 21.6 | 174.0 | 312 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 379 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.4 | 0.3 | 22.6 | 106.6 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 28 | 1.6 | 0.3 | 13.8 | 65.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **779** | **22.0** | **22.5** | **96.8** | **681.8** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | **22.0** | **22.5** | **96.8** | **681.8** |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |  |
| Итого за весь период | 259,1 | 274,6 | 1047,8 | 7606,0 |  |
| Среднее значение за период | 25.9 | 27.5 | 104.8 | 760.6 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 13.6 | 32.5 | 53.9 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Обед** |  |
|  |  |  |  |  |
| 7-11 лет ОБЕД | 766 |  |  |  |  |  |

.

. Утверждаю,

Директор МБОУ Чайкинская школа

детский сад

Кравец Е.В.

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

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ (ОБЕД) 1-4 КЛАССОВ**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ «ЧАЙКИНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

НА ОСЕННЕ – ВЕСЕНИЙ ПЕРИОД.