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

**Примерное двухнедельное меню (обед)**

**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** | **Обед** | | | | | | | |  |
| **Обед** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.6 | 4.0 | 10.4 | 84.5 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 60 | 10.1 | 10.9 | 9.5 | 175.1 | 268 | 2011 |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 25 | 0.5 | 1.3 | 1.9 | 22.9 | 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 | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **671** | **22.6** | **22.3** | **96.4** | **679.2** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **22.6** | **22.3** | **96.4** | **679.2** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 1.7 | 2.1 | 13.7 | 81.1 | 101 | 2011 |  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 14.8 | 18.4 | 4.1 | 247.3 | 290 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 5.5 | 4.4 | 34.9 | 198.7 | 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. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **711** | **27.2** | **25.5** | **104.1** | **760.1** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **27.2** | **25.5** | **104.1** | **760.1** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 102 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 11.3 | 5.9 | 6.5 | 126.1 | 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 | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 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:** | **651** | **20.1** | **18.2** | **68.8** | **526.7** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **20.1** | **18.2** | **68.8** | **526.7** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 101 | 2011 |  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100 | 9.4 | 8.7 | 11.7 | 165.6 | 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 | 45 | 3.4 | 0.3 | 22.6 | 106.6 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 25 | 1.4 | 0.3 | 12.4 | 58.0 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **706** | **22.6** | **22.0** | **99.9** | **690.4** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **22.6** | **22.0** | **99.9** | **690.4** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | 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. | 150/4 | 5.5 | 7.2 | 35.0 | 224.3 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 342 | 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 | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **690** | **24.2** | **28.4** | **85.7** | **701.4** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **24.2** | **28.4** | **85.7** | **701.4** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 60 | 10.1 | 10.9 | 9.5 | 175.1 | 268 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 3.3 | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 376 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2.1 | 0.2 | 14.1 | 66.3 | 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:** | **644** | **18.9** | **23.0** | **77.3** | **592.0** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **18.9** | **23.0** | **77.3** | **592.0** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | 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 ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 5.1 | 5.7 | 23.0 | 162.5 | 303.1 | 2011 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 180 | 0.4 | 0.0 | 16.4 | 68.4 | 389 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 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:** | **701** | **26.9** | **27.2** | **83.4** | **691.6** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **26.9** | **27.2** | **83.4** | **691.6** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ | 200 | 4.6 | 4.4 | 15.2 | 117.8 | 101 | 2011 |  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 110 | 11.3 | 5.9 | 6.5 | 126.1 | 229 | 2011 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150/4 | 5.7 | 4.5 | 36.1 | 205.0 | 309 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 9.5 | 40.7 | 342 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | 0.2 | 19.1 | 90.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ СРБ. | 26 | 1.5 | 0.3 | 12.8 | 60.3 | СРБ | 2020 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **710** | **23.4** | **15.1** | **97.2** | **619.9** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **23.4** | **15.1** | **97.2** | **619.9** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 2.3 | 2.2 | 16.2 | 94.1 | 103 | 2011 |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 195 | 19.1 | 25.1 | 34.8 | 441.4 | 291 | 2011 |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.4 | 0.0 | 18.2 | 76.2 | 349 | 2011 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2.9 | 0.2 | 19.1 | 90.0 | СРБ | 2020 |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 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:** | **674** | **26.9** | **27.9** | **108.1** | **794.5** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **26.9** | **27.9** | **108.1** | **794.5** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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** | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.4 | 4.0 | 9.9 | 81.6 | 82 | 2011 |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 85 | 10.9 | 8.8 | 12.5 | 173.0 | 234 | 2011 |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ | 150/5 | 3.3 | 4.8 | 21.5 | 141.9 | 312 | 2011 |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,7 | 29,2 | 155,2 | 379 | 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 |  |
| СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН | 6 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | К/К | 2022 |  |
|  | **Итого за прием пищи:** | **693** | **21.1** | **18.3** | **92.3** | **620.6** |  |  |  |
| **Всего за день:** |  | | **21.1** | **18.3** | **92.3** | **620.6** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** |  |
| Итого за весь период | | 233,9 | | 227,9 | 913,2 | 6676,4 |  |
| Среднее значение за период | | 23.4 | | 22.8 | 91.3 | 667.6 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14.0 | | 30.7 | 55.3 |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Обед** | |  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 12-18 лет ОБЕД | 685 | |  |  |  |  |  |

Утверждаю,

Директор МБОУ Чайкинская школа

детский сад

Кравец Е.В.

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

**ПРИМЕРНОЕ**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ, ОТНЕСЕННЫХ К ЛЬГОТНЫМ КАТЕГОРИЯМ И ЗА РОДИТЕЛЬСКУЮ ПЛАТУ (ОБЕДЫ)**

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАНИЯ «ЧАЙКИНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ