

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 « ЯСНОПОЛЯНСКАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД »
 ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

296120, Российская Федерация, Джанкойский район, с. Яснополянское, ул. Первомайская, 2а
 ОГРН 1159102006832, БИК 043510001, ИНН 9105008596 КПП 910501001, р/с 40102810645370000035,
 отделение Республики Крым Банка России // УФК по РК г.Симферополь
e-mail: [school djankoysiy-rayon32@crimeaedu.ru](mailto:school_djankoysiy-rayon32@crimeaedu.ru)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Яснополянская школа - детский сад»
С.Н.Быхкало
«01» сентября 2022г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 ОБЕД 5-11 КЛАСС**

Неделя 1
5-11 класс (обед)

1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
Каша гречневая с маслом сливочным	120	6,64	7,16	29,90	210	171
Тефтели с соусом	115	10.4	9.6	12.9	181.6	278, 332
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п
Хлеб пшеничный	80	2,4/	0,40/	17,2/	84/	п/п
Итого за прием пищи:	770	21,08	21,27	111,71	735,13	

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свеклы с зеленым горошком (овощи по сезону)	55	0,55	3,04	5,60	51,95	53
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	120	28,14	7,21	25,03	68,70	259
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377
Хлеб ржаной	80	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п
Итого за прием пищи:	735	25,3	36	106,94	867,45	

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
Картофельное пюре	120	2,48	7,33	14,39	138,29	128
Рыба с овощами	60	7,25	3,05	2,28	67,8	229
Хлеб пшеничный	80	2,4	0,51	14,56	73,52	п/п
Компот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Печенье в ассортименте	30	4,50	5,88	44,64	250,20	п/п
Итого за прием пищи:	745	23,2	15,77	108,04	673,36	

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,54	25,54	125,04	203
Котлета говяжья	65	10,19	8,69	5,19	132,11	268
Хлеб ржаной	80	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п
Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п
Итого за прием пищи:	820	25,41	17,98	92,08	638,2	

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Плов с мясом птицы	120	15,25	9,42	32,16	274,8	291
Хлеб пшеничный	80	2,4	0,40	17,2	84	п/п
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377
Итого за прием пищи:	655	16,45	28,07	108,27	761,53	

6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры
		Белки , г	Жиры, г	Углев оды, г		
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
Макаронные изделия отварные	120	4,53	0,54	25,54	125,04	203
Котлета куриная	70	10,31	9,90	9,62	169	294
Хлеб пшеничный	80	2,4	0,40	17,2	84	п/п
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п
Итого за прием пищи:	725	40,24	19,72	104,55	769,71	

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры
		Белки , г	Жиры, г	Углев оды, г		
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
Каша гречневая с маслом сливочным	120	6,64	7,16	29,90	210	171
Тефтели с соусом	115	10.4	9.6	12.9	181.6	278, 332
Хлеб ржаной	80	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п
Компот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Итого за прием пищи:	770	21,51	17,73	103,17	658,67	

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты (овощи по сезону)	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,61/ 0,28	4,07/ 1,53	9,58/ 0,36	85,8/ 16,07	96
Картофельное пюре	120	2,48	7,33	14,39	138,29	128
Мясо птицы запеченное в духовке	80	19,30	16,00	0,06	221,44	293
Хлеб пшеничный	80	2,4	0,40	17,2	84	п/п
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377
Печенье в ассортименте	30	4,50	5,88	44,64	250,20	п/п
Итого за прием пищи:	655	24	16,44	115,67	707,66	

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свеклы с зеленым горошком (овощи по сезону)	55	0,55	3,04	5,60	51,95	53
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
Омлет натуральный	120	16,17	28,8	3,06	336	210
Хлеб ржаной	80	1,45	0,34	7,86	40,13	п/п
Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,6	88,38	п/п
Итого за прием пищи:	655	17,65	17,81	98,95	643,08	

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат со свежей капусты	55	0,66	1,62	3,23	30,2	45
Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
Плов с мясом птицы	120	15,25	9,42	32,16	274,8	291
Хлеб пшеничный	80	2,4	0,51	14,56	73,52	п/п
Компот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Сыр твердый	15	3,57	3,91	0,34	52,09	п/п
Итого за прием пищи:	670	23,34	20,69	110,16	724,85	