

**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 djankovsiy-rayon32@crimeaedu.ru](mailto:school_djankovsiy-rayon32@crimeaedu.ru)



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

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАК 5-11 КЛАСС

2022г.

**Завтрак (неделя 1)
5-11 класс
1 день (понедельник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Каша жидкая молочная из манной крупы	200/ 10	6,11	10,72	32,38	251	181	15,58
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	1,40
Яблоки	100	7,6	8,8	56,4	334	п/п	7,00
Итого за прием пищи:	510	13,78	19,54	103,78	645		42,97

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Омлет натуральный	150	16,17	28,8	3,06	336	210	27,57
Салат из белокачанной капусты (овощи по сезону)	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	4,41
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	0,83
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	1,40
Итого за прием пищи:	470	19,13	32,27	34,19	503,4		34,21

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
Запеканка из творога	160/ 20	30,69	23,22	58,8	567	223	61,58
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	4,82
Итого за прием пищи:	380	31,35	23,31	90,81	699,8		66,40

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/ 10	6,08	11,18	33,48	260	175	16,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2,68
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3	14,03
Итого за прием пищи:	460	12,01	19,5	63,51	479		32,96

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Макароны отварные с сыром	200/5/ 20	13,54	15,92	34,11	334,4	204	19,04
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2,68
яблоки	100	1,84	16,32	42,56	268	п/п	7
Итого за прием пищи:	505	15,51	32,26	91,76	664,4		48,72

**Завтрак (неделя 2)
1-11 класс
6 день (понедельник)**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белк и, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Творожная запеканка	200/ 10	6,09	10,88	47,99	315	177	20,45
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62	377	2,68
яблоко	100	3,12	0,96	32,48	161,52	п/п	7,00
Итого за прием пищи:	490	9,34	11,86	95,67	538,52		45,13

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Омлет натуральный	150	16,17	28,8	3,06	336	210	27,57
Салат из белокачанной капусты (овощи по сезону)	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45	4,41
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	0,83
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376	1,40
Итого за прием пищи:	470	19,13	32,27	34,19	503,4		34,21

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г			
Вареники ленивые отварные	150/5	21,95	15,75	20,42	311,48	218	44,09
Йогурт питьевой	200	6	8	10	124	386	22,00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	0,83
Итого за прием пищи:	375	29,53	23,95	40,08	482,48		66,93

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
Каша молочная с крупой гречневой	200/ 10	9,09	12,99	35,18	295	183	20,60
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	349	4,82
Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3	14,03
Итого за прием пищи:	460	15,49	21,29	79,01	563,20		39,45

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецеп- туры	Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г			
Оладьи с молоком, сгущ.	200/5	9,66	16,33	30,87	308,57	206	27,03
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	5,32
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	п/п	0,83
яблоко	100	4,50	5,88	44,64	250,20	п/п	7,00
Итого за прием пищи:	535	16,9	26,07	116,55	765,37		39,69