

Утверждено

Приказом по МОУ «Мартыновская
школа имени Николая Колоколова»

от 09.01 2024 № 2-0

Директор А.А. Стуликова



Двухнедельное меню

**Для питания обучающихся 1-4 классов) (завтраки- возрастная
категория 7-11 лет), отнесенных к льготным категориям в МОУ
«Мартыновская школа имени Николая Колоколова»
Джанкойского района Республики Крым**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД: 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ	90	7.6	7.0	7.1	121.5	235	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.9	145.7	310	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	170	0.9	0.2	17.2	78.2	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.4	0.0	15.7	75.2	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1.6	0.6	9.2	49.2	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	462	15.4	12.1	73.1	469.8		
Всего за день:		15.4	12.1	73.1	469.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	39	0.3	0.0	0.7	5.1	70	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ ПОРЦИОННЫЕ ИЛИ МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ №285	150	17.8	17.8	11.3	276.0	604	2022
САЛАТ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	454	22.3	18.5	43.5	433.6		
Всего за день:		22.3	18.5	43.5	433.6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
УТЕРЬБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	3.6	9.9	80.1	1	2011
АША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200	5.9	8.3	31.9	226.9	181	2011
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ПЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
УЛОЧКА ВЕСНУШКА	30	2.5	1.8	17.4	95.5	429	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2020
Итого за прием пищи:	466	17.6	19.2	86.5	593.5		
Всего за день:		17.6	19.2	86.5	593.5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНИКИ С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГОНОВСКИ №285 И КАША	125	15.2	9.9	27.0	259.4	285	2011
ОМЛЕТ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	180	3.4	2.7	10.7	81.5	382	2011
КАША С МОЛОКОМ	22	1.7	0.0	10.8	51.7	КК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	348	22.0	13.3	58.2	444.4		
Итого за прием пищи:		22.0	13.3	58.2	444.4		
Всего за день:							

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.3	9.4	7.7	148.1	281/326	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	141.9	312	2011
САЛАТ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.0	11.8	56.4	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	465	15.2	14.9	57.0	425.3		
Всего за день:		15.2	14.9	57.0	425.3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
УДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/30	15.6	10.6	42.8	327.1	222	2011
АИ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ЛЕВ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3.1	0.0	20.2	96.4	КК	2023
ЛЕВ РЖАНОЙ	21	1.8	0.7	10.1	54.4	КК	2023
ОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
того за прием пищи:	407	20.7	11.3	80.1	508.1		
того за день:		20.7	11.3	80.1	508.1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОДЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	24	0.2	0.0	0.4	3.1	70	2011
РИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
ПАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
ПЕЧЕНЬ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ПЕЧЕНЬ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ПЕЧЕНЬ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	490	18.9	5.7	56.7	358.7		
Всего за день:		18.9	5.7	56.7	358.7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90	13.0	14.7	2.8	196.3	288	2011
АПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3.7	4.2	16.0	118.8	321	2011
АИ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.9	376	2011
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1.8	0.0	11.8	56.4	кк	2023
ПЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
ОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
того за прием пищи:	495	20.3	19.6	47.1	451.2		
того за день:		20.3	19.6	47.1	451.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЛОТКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.4	9.6	7.6	149.9	281	2011
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
ХЛЕБ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.1	17.7	73.3	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.0	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
КОЛ-ВО НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	471	15.8	18.1	66.1	492.3		
Итого за день:		15.8	18.1	66.1	492.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.5	15	2011
КАША ВАРЕНАЯ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
МАСЛО	160	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1.7	0.0	10.8	51.7	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
КОШЕЛЁК НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	457	20.5	18.9	59.0	495.3		
Итого за день:		20.5	18.9	59.0	495.3		