

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) (обеды- возрастная
категория 7-11 лет), отнесенных к льготным категориям в МОУ
«Мартыновская школа имени Николая Колоколова»
Джанкойского района Республики Крым

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
: от 7 до 11 лет ОБЕД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ / ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40/20	3.1	4.6	5.7	77.2	51	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.1	18.5	123.6	108	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120	12.6	14.0	13.9	232.5	294	2011
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	160	3.5	3.9	15.3	112.0	321	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	21	4.9	6.2	0.0	76.4	15	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	9.5	40.7	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2.1	0.8	12.1	64.8	КК	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	782	31.4	33.7	87.3	786.0		
Всего за день:		31.4	33.7	87.3	786.0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РА МОРКОВНАЯ ИЛИ ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	80	1.0	4.4	5.7	67.4	75	2011
РЩ	200	1.3	3.9	7.7	72.0	81	2011
ТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	90	11.4	10.6	11.8	188.2	268	2011
ША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	160	4.5	4.5	20.3	138.8	303.1	2011
И С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	1.4	1.1	8.2	48.7	378	2011
ЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	кк	2023
ЕБ РЖАНОЙ	22	1.9	0.7	10.6	57.0	кк	2023
ОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	98.0	338	2011
ОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
ого за прием пищи:	828	24.9	25.7	97.6	727.0		
ого за день:		24.9	25.7	97.6	727.0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
1 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.4	4.2	5.4	65.4	87	2011
ИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	95	12.7	15.3	3.2	202.3	290	2011
ОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
ОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ФИР, РЯЖЕНКА, ИЛИ ПРОСТОКВАША	160	4.6	4.0	6.4	84.8	386	2011
ОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Всего за прием пищи:	864	28.3	29.4	87.9	744.0		
Всего за день:		28.3	29.4	87.9	744.0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	1.9	4.6	9.8	87.1	99	2011
ОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	95	12.2	11.7	12.2	204.4	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК" С М/С	150/5	3.9	7.6	24.5	182.6	303.3	2011
ХЛЕБ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	27.6	112.6	354	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.0	22.1	105.8	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
ОВОЩИ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	846	24.9	25.5	122.5	826.6		
Всего за день:		24.9	25.5	122.5	826.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
КАРА СВЕКОЛЬНАЯ /ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20/40	5.2	6.0	2.5	84.2	75	2011
РАССОЛЬНИК	200	1.4	4.1	10.4	84.5	94	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	2.7	6.9	110.0	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303.3	2011
СОУСЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.0	17.2	82.3	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:	786	30.1	18.6	88.5	650.4		
Итого за день:		30.1	18.6	88.5	650.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.6	9.8	75.7	51	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	1.5	4.8	5.6	71.7	87	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	140	14.1	2.9	6.9	111.8	229	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОУСЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0.8	0.2	15.2	69.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.0	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
ФРУКТЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0.3	0.3	7.4	35.3	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	837	24.9	16.5	98.0	650.3		
Всего за день:		24.9	16.5	98.0	650.3		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
	60	0,8	0,0	13,4	59,1	66	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	130/22	23,3	15,7	36,6	381,0	223	2011
ПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	41	3,1	0,0	20,2	96,4	КК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2011
ОВОЩИ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	28	2,4	0,9	13,5	72,5	КК	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	1	0,0	0,0	0,0	0,0	КК	2023
ИТОГО НА ВЕСЬ РАЦИОН	640	35	21,5	122,3	833,7		
Итого за прием пищи:		35	21,5	122,3	833,7		
Итого за день:							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
Овощи натуральные по сезону / яйцо отварное	60	5.2	4.6	1.4	67.3	70	2011
Щи с капустой и картофелем	200	1.6	4.0	10.4	84.5	82	2011
Пирожки, биточки, шницели	90	13.6	12.2	12.3	214.5	268	2011
Макаронные изделия отварные	160	5.8	4.7	37.3	214.6	309	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0.7	0.1	18.2	77.4	349	2011
Хлеб пшеничный	42	3.2	0.0	20.7	98.7	кк	2023
Хлеб ржаной	30	2.6	1.0	14.5	77.7	кк	2023
Итого на весь рацион	783	32.7	26.6	114.8	834.7		
Итого за прием пищи:		32.7	26.6	114.8	834.7		
Итого за день:							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ КАПУСТА ТУШЕННАЯ	60	1.0	3.0	5.5	54.0	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ИЛИ ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
САЛАТ ПО-ДОМАШНЕМУ	195	15.4	14.4	20.5	272.1	259	2011
КАШКА С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	2.7	2.3	10.5	74.6	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2.6	0.0	16.7	79.9	кк	2023
КОШЕЛЁК НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	670	24.9	23.9	71.7	604.5		
Итого за день:		24.9	23.9	71.7	604.5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПЕЧЕНЬ С СЫРОМ	43	4.9	7.4	12.4	139.2	3	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОШКОМ КОНСЕРВИРОВАННЫМ	200	1.5	4.1	8.8	77.4	99	2011
ПЕЧЕНЬКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	120	13.2	8.1	20.3	208.2	284	2011
КАЧЕЖО С МОЛОКОМ №382	180	3.4	2.7	11.4	84.0	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	19	1.6	0.6	9.2	49.2	КК	2023
ОВОЩИ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	338	2011
ВЕСЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	673	25.0	23.3	72.9	609.7		
Итого за день:		25.0	23.3	72.9	609.7		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	280,9	244,3	939,3	7156,1
Среднее значение за период	28.1	24.4	93.9	715.6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	30.7	53.6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11 лет ОБЕД	768