

Утверждено

Приказом по МОУ «Мартыновская
школа имени Николая Колоколова»

от 09.08 2024 № 2-0

Директор А.А. Стуликова

Двухнедельное меню

для питания обучающихся 5-9 классов (завтраки- возрастная
категория 12 лет и старше), отнесенных к льготным категориям
в МОУ «Мартыновская школа имени Николая Колоколова»
Джанкойского района Республики Крым

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
: от 12 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПШЕНИЦЕЛЬ 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 рецептур
		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
ЧАЙ 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:	464	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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	25	1.5	3.6	9.9	80.1	1	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С М/С	200	5.9	8.3	31.9	226.9	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.0	4.8	17.6	139.2	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
БУЛОЧКА 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:	456	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							
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ №285 И КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС"	125	15.2	9.9	27.0	259.4	285	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	10.7	81.5	382	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	КК	2023
Итого за прием пищи:	348	22.0	13.3	58.2	444.4		
Всего за день:		22.0	13.3	58.2	444.4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ 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
ЧАЙ 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	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	100/30	15.6	10.6	42.8	327.1	222	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/7	0.2	0.0	7.0	30.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	3.1	0.0	20.2	96.4	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1.8	0.7	10.1	54.4	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	407	20.7	11.3	80.1	508.1		
Всего 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							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	24	0.2	0.0	0.4	3.1	70	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	90	11.2	1.3	7.1	86.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	6.3	27.1	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.0	12.3	58.8	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:	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							
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	90	13.0	14.7	2.8	196.3	288	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	160	3.7	4.2	16.0	118.8	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.8	27.9	376	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:	485	20.3	19.6	47.1	451.2		
Всего за день:		20.3	19.6	47.1	451.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ С СОУСОМ	90	8.4	9.6	7.6	149.9	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.0	7.7	16.3	146.8	143	2011
КИСЕЛЬ 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
СОЛЬ 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		
Всего за день:		15.8	18.1	66.1	492.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/7	6.0	7.6	31.8	220.6	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1.6	2.1	0.0	25.5	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
КЕФИР	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
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	1	0.0	0.0	0.0	0.0	кк	2023
Итого за прием пищи:	467	20.5	18.9	59.0	496.3		
Всего за день:		20.5	18.9	59.0	496.3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	188,7	151,6	627,3	4672,2
Среднее значение за период	18,9	15,2	62,7	467,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,2	29,2	54,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет ЗАВТРАК	451