

Утверждаю:

и.о. Директора МБОУ «Раздольненская школа – лицей №1»
Раздольненского района Республики Крым
О. В. Худык



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым МБОУ «Раздольненской школы – лицей №1»
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

Заведующий

ЗАБТРАК 1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
181	Каша жидкая молочная (манная) с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47		
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48		
1.	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		17,15	26,4	74,73	605,87	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07		

ЗАВТРАК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
321	Омлет натуральный	200	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317.	Птица отварная (филе)	65	13,72	8,84	0	25,35	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
71	Овощи свежие натуральные или овощи натуральные соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
349	Сок	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,81	16,68	95,9	525,55	0,23	52,99	13	4,53	216,73	287,17	111,86	8,15

ЗАВТРАК 3 день

№ реп.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
121	Суп молочный с крутой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41		
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60		
386	Кисломоломочный продукт (Кефир или Ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб ржаной- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83		

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,3	0,06	0	40	0,87	16,59	40,17	8,62	0,87
278	Тефтели с соусом сметанным с томатом	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
377	Чай	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,14	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,92	19,16	85,55	585,66	0,18	11,01	73,92	6,45	82,12	193,1	52,04	3,33

№ рел.	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
312	Плов(говядина)	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65				
71	Овощи свежие (порционно огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30				
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
377	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28				
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		18,5	17,32	93,51	608,45	0,35	40,4	70,63	1,16	131,69	293,34	92,57	6,95				

ОБЕД 4 день

ЗАВТРАК 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,6	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
125	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23		
239	Птица, тушенная в соусе с овощами	110	13,96	5,79	14,67	166,38	0,12	0,36	11,00	2,48	61,88	213,26	36,85	1,02		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
389	Сок фруктовый, овощной	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		23,37	14,29	101,37	639,2	0,44	58,09	31	11,57	156,24	402,31	118,82	9,77		

ЗАВТРАК 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,75	21,02	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24		
234	Фрикадельки из птицы	100	12,2	7,78	14,70	178,00	0,06	0,26	5,20	5,02	43,48	163,70	38,26	1,44		
71	Овощи свежие (порционно огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30		
389	Чай сладкий	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		20,76	16,71	96,13	630,62	0,38	43,83	45,2	5,83	124,27	343,94	113,54	10,03		

ЗАВТРАК 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59		
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08		
71	Овощи свежие натуральные или овощи соленые натуральные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		23,81	16,68	95,9	525,55	0,23	52,99	13	4,53	216,73	287,17	111,86	8,15		

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
223	Запеканка из творога	135	23,98	16,34	24,80	341,55	0,08	0,32	99,9	0,65	199,8	289,17	32,94	1,08			
416	Молоко сгущенное	10	0,71	0,5	5,52	29,5	0,01	0,1	2,50	0,01	31,70	22,90	3,40	0,02			
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого		32,26	20,9	72,27	606,06	0,21	2,01	126,84	0,66	395,22	483,93	72,57	2,53			

Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений

(7-10 лет) завтрак

Количество продукта

№ п/п	Наименование продуктов	Суточная норма СанПиН 2.4.5.2409 - 08	Суточная норма 25%	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	% выполнения	Количество продукта	
							г	шт
1	Хлеб ржаной	80	20	200	200	100		
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	375	100		
3	Мука пшеничная	15	3,8	38	38	100		
4	Крупа, бобовые	45	11,3	113	110	97,4		
5	Макаронные изделия	15	3,8	38	20	53		
6	Картофель	188	47	470	498	106		
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	698	99,7		
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,3	463	464	100		
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,8	38	39	103		
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	400	80		
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	118	67,4		
12	Куры	35	8,8	88	89	101		
13	Рыба-филе	58	14,5	145	130	89,7		
14	Копченые изделия	14,7	3,7	37				
15	Молоко	300	75	750	792	104		
16	Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400	107		
17	Творог	50	12,5	125	124	99,2		
18	Сыр	9,8	2,5	25	25	100		
19	Сметана	10	2,5	25	35	140		
20	Масло сливочное	30	7,5	75	77	103		
21	Масло растительное	15	3,8	38	40	105		
22	Жиры диетическое	40	10	100	93	93		
23	Сахар	40	10	100	129	129		
24	Кондитерские изделия	10	2,5	25	30	120		
25	Чай	0,4	0,1	1	1	100		
26	Какао	1,2	0,3	3	4	133		
27	Дрожжи	1	0,25	2,5	2,5	100		
28	Соль	5	1,3	13	13	100		

22

Меню разработано в соответствии с рецептур:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

прошито и пронумеровано
восемь (8) листов

И.о.Директора МБОУ
«Раздольненская школа-лицей №1»
О.В. Худык

