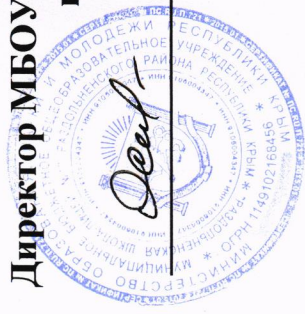


УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБОУ «Раздольненская
школа-лицей №1 »**



И.А. Остриянская

« 09 » января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым работающих на новом технологическом оборудовании,
установленном на пищеблоках.
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

ОБЕДІ день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	3,53	54,70	227,07	67,94	1,19
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,57	20,81	114,33	780,52	0,42	13,36	48,15	6,22	146,56	475,13	157,31	5,61

ОБЕД 2 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24				
203	Макаронь отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86				
278	Тефтели (говядина)	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87				
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				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		21,64	19,61	123,33	766,22	0,27	12,15	58,92	4,3	144,89	281,31	94,49	5,09				

3 день

ОБЕД

№ 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	
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) - 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,35	0,98	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21	
317	Птица отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,06	0,	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00	
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		21,56	18,5	96,77	640,7	0,3	34,2	5	5,32	156,73	310,44	105,21	5,56	

ОБЕД

4 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	1,26				
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	8,81	50,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72				
290	Птица тушенная в соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1	0,5	30,32	79,0	16,19	0,7				
389	Сок фруктовый осветлённый	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		28,95	66,12	116,06	769,82	0,46	12,93	50,1	2,41	110,5	437,58	213,21	10,9				

ОБЕД 5 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	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13	
469	Запеканка из творога	115	17,76	12,09	18,38	253,00	0,11	0,46	140,6	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52	
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,1	65,60	0,02	0,4	16,80	0,08	122,8	87,60	13,60	0,08	
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		27,54	17,46	100,12	680,12	0,33	11,94	157,4	2,43	465,34	639,74	113,14	4,51	

ОБЕД 6 день

№ 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				
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	1,26				
171	Каша расплечатая с маслом сливочным	150/5	8,81	50,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	3,53	54,70	227,07	67,94	1,19				
859	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94				
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		29,72	61,5	119,14	751,93	0,48	15,19	28,15	5,32	134,21	571,7	258,91	9,48				

ОБЕД 7 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	180/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86		
260	Гуляш	120	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62,00	0,	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		27,49	26,9	97,2	748,82	0,25	14,13	20	5,77	101,19	319,68	77,3	6,48		

ОБЕД 8 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,31	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	100/50	7,81	1,90	13,74	103,33	0,09	6,12	8,33	0,27	28,00	101,92	32,25	1,17		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
34	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,09	55,68	0,01	5,7	0,0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,8		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		19,74	11,65	88,35	548,53	0,44	21,13	8,33	4,54	123,71	301,78	111,87	8,24		

ОБЕД 9 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0	2,35	49,25	49,0	22,13	0,83	
291	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25	
45	Овощи натуральные свежие или соленые	60	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47	
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	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		24,81	14,55	109,45	676,1	0,25	33,99	22,5	11,5	139,17	328,62	114,09	4,67	

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24				
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21				
317	Птица отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,06	0,	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		21,17	18,16	78,23	569,1	0,26	40,44	5	5,45	179,83	302,69	108,3	7,67				

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 лет)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	525
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	39
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5	191
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	116
6	Картофель	188	65,8	658	922
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	1033
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	647
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	327
12	Куры	35	12,25	122,5	187
13	Рыба-филе	58	20,3	203	206
14	Колбасные изделия	14,7	5,145	51,45	0
15	Молоко	300	105	1050	444
16	Кисломолочные продукты	150	52,5	525	400
17	Творог	50	17,5	175	175
18	Сыр	9,8	3,43	34,3	35
19	Сметана	10	3,5	35	75
20	Масло сливочное	30	10,5	105	107
21	Масло растительное	15	5,25	52,5	121
22	Яйцо диетическое	40	14	140	138
23	Сахар	40	14	140	131
24	Кондитерские изделия	10	3,5	35	0
25	Чай	0,4	0,14	1,4	1
26	Какао	1,2	0,42	4,2	2
27	Дрожжи	1	0,35	3,5	0
28	Соль	5	1,75	17,5	17,5

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.