

УТВЕРЖДАЮ:

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



И.А.Остриянская

« 09 » января 2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях

Раздольненского района Республики Крым (с 7 - 11лет)

ЗАВТРАК 1 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
182	Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
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 пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		20,83	24,15	109,57	746,93	0,36	18,87	141,40	0,71	466,62	470,78	107,29	6,78

ЗАВТРАК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73	
278	Птица тушеная с овощами	100	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88	
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	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 или ягоды свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39	
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78	
	Итого		22,71	19,82	124,75	772,71	0,42	16,45	75,75	1,86	142,31	419,74	214,78	10,42	

№ 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
210	Омлет натуральный	165/10	15,51	27,52	3,12	321,45	0,1	0,31	392,6	0,93	129,45	285,77	21,45	3,18
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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 или ягоды свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	000	72,80	0,01	0,14	52,00	0	176,0	100,00	7,0	0,20
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	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	670	25,824	36,874	70,41	724,26	0,225	24,95	444,6	3,022	381,7	492,02	76,4	11,13

ЗАВТРАК 4 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	Мg	Fe				
291	Плов	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				
52	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79				
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	Флоды свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,00 5	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39				
	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		21,00	9,78	104,53	598,57	0,17	21,10	22,50	2,41	106,54	271,76	96,74	7,27				

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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
414	Кисломолочный продукт	200	3,17	2,68	15,96	101,11	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,00	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52
	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		12,86	17,55	101,73	624,49	0,20	18,57	98,00	0,94	299,75	269,79	59,30	5,34

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20		
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,60	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04		
386	=Кофейный напиток	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20		
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28		
	Хлеб ржанно- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78		
	Итого	580	37,324	25,444	86,77	731,43	0,245	17,96	159,4	0,792	560,5	610,95	100,3	6,02		

№ 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
259	Жаркое по домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный или виноградный)	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 или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		20,81	20,96	100,15	683,43	0,38	55,61	94,07	1,27	157,92	348,52	113,09	9,28

№ 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		
182	Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
338	Фрукты свежие	160	0,064	0,064	15,68	70,40	0,005	16,0	0	0,032	25,6	17,6	14,4	3,52		
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49		
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	000	72,80	0,01	0,14	52,00	0	176,0	100,00	7,0	0,20		
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28		
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78		
	Итого	670	25,474	30,054	109,57	819,73	0,365	19,01	193,4	0,712	642,62	570,78	114,29	6,98		

№ 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	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		28,09	28,64	82,51	700,11	0,19	5,1	40	4,2	66,41	290,8	59,61	8,35

№ 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		
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24		
234	Рыба тушеная с овощами в томате	70/70	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61		
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15,00	60,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39		
	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		22,06	21	85,23	626,49	0,38	27,65	70,34	7,39	259,87	454,48	119,09	4,78		

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(7-10 лет)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	373
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	100
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	135
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5	53
6	Картофель	188	47	470	497
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	662
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5	36,5
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	158
12	Куры	35	8,75	87,5	128
13	Рыба-филе	58	14,5	145	146
14	Колбасные изделия	14,7	3,675	36,75	50
15	Молоко	300	75	750	730
16	Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400
17	Творог	50	12,5	125	125
18	Сыр	9,8	2,45	24,5	25
19	Сметана	10	2,5	25	25
20	Масло сливочное	30	7,5	75	74
21	Масло растительное	15	3,75	37,5	56
22	Яйцо диетическое	40	10	100	102
23	Сахар	40	10	100	121
24	Кондитерские изделия	10	2,5	25	20
25	Чай	0,4	0,1	1	0,5
26	Какао	1,2	0,3	3	4
27	Дрожжи	1	0,25	2,5	0,6
28	Соль	5	1,25	12,5	12,5

Меню разработано в соответствии с сборниками рецептов:

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

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