



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Раздольненская школа-лицей №1»  
Н.И. Степаненко  
«30» 08 2023г.

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД *(завтраки)*

Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района  
Республики Крым МБОУ «Раздольненская школа-лицей №1»  
(для обучающихся с 7 до 11 лет)

## ЗАВТРАК 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	Mg	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

№ 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
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✓	Котлета рыбная	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✓	Сок фруктовый	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 3 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	Mg	Fe
121 ✓	Суп молочный с крупой	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 ✓	Кисломолочный 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 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		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			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	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
376	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

## ЗАВТРАК 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
312 ✓	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
325 ✓	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	80/5	14,39	4,79	6,94	128,00	0,05	0	20,00	0,25	10,60	88,30	17,10	0,90
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
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
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	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		24,1	18,92	92,17	647,2	0,39	42,89	90	0,95	128,0 2	300,9 2	96,7	7,36

Fe

## ЗАВТРАК 6 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	Mg	Fe
182 ✓	Каша жидкая молочная пшеница 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	Mg	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 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		23,37	14,29	101,37	639,2	0,44	58,09	31	11,57	156,24	402,31	118,82	9,77



## ЗАВТРАК 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171 ✓	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
281 ✓	Биточки паровые (говядина)	90	12,52	8,52	7,81	157,50	0,06	0	13,50	0,59	13,05	119,25	22,28	1,07
376	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	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		19,88	20,27	65,97	528,5	0,24	24,05	52,5	3,59	103,49	259,9	74,27	3,63

## ЗАВТРАК 9 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	Mg	Fe
321	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217,00	36,8	38,7	108,2	1,92	14,6	0,07	11,33	1,96
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 ✓	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	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 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	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
	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
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
	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**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта				% выполнения
		Суточная норма СанПиН 2.4.5.2409 - 08	Суточная норма 25%	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	
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	Крупы, 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	Колбасные изделия	14,7	3,7	37		
15	Молоко	300	75	750	792	106
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	Яйцо 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

12

**Меню разработано в соответствии сборников рецептур:**

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