

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

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД (обед)

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

## ОБЕД 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
82 ✓	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	200/5	2,05	6,42	11,23	119,75	0,06	10,73	10,00	2,45	58,73	60,60	27,13	1,23
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
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	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		21,41	23,94	121,11	795,43	0,28	12,18	83,92	4,38	152,54	281,41	93,39	5,04
	Итого за день		38,56	50,34	195,84	1401,3	0,49	15,05	245,36	5,42	583,53	642,86	149,47	7,11

## ОБЕД 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
102 ✓	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
321 ✓	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
317 ✓	Птица отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,02	0	10,00	0,15	19,50	71,50	10,00	0,90
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	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		24,36	17,84	83,26	590,5	0,31	31,58	10	5,19	182	343,15	104,18	5,62
	Итого за день		45,12	34,55	179,39	1221,12	0,69	75,41	55,2	11,02	306,27	687,09	217,72	15,6 5

## ОБЕД 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
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	25,00	0,88
259 ✓	Жаркое по -домашнему из говядины	100/30	12,03	13,44	12,32	219,14	0,09	5,02	0	2,30	22,66	152,84	31,56	2,87
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	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		19,2	16,95	77,47	539,47	0,28	13,3	0	3,56	73,6	284,5	79,81	5,4
	Итого за день		35,98	32,89	144,53	943,5	0,57	15,94	98,25	4,14	529,3	715,58	176,49	8,23



ОБЕД 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
88 ✓	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	200/5	2,02	6,45	8,20	105,75	0,07	15,83	10,0	2,40	58,25	55,0	23,13	0,83
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
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	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		26,45	23,11	105,79	751,42	0,33	24,89	58,04	10,18	156,06	396,86	127,85	4,28
	Итого за день		44,37	42,27	191,34	1337,08	0,51	35,9	131,96	16,63	238,18	589,96	179,89	7,61

ОБЕД 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
96 ✓	Рассольник ленинградский ( с перловой крупой со сметаной 15%)	200/5	2,35	6,62	16,89	136,75	0,11	7,59	10,00	2,45	35,45	77,95	26,90	0,97
171 ✓	Каша гречневая 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
260 ✓	Гуляш (говядина)	50/50	14,55	16,79	0,42	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	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		26,27	32,02	109,58	841,02	0,26	8,54	50	5,31	103,34	387,94	101,72	6,32
	Итого за день		50,37	50,94	201,75	1488,22	0,65	51,43	140	6,26	231,36	688,86	198,42	13,68

## ОБЕД 6 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
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
342 ✓	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,9	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
289 ✓	Рагу из птицы	50/125	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,8	108,20	38,70	1,92
	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		19,83	17,68	90,21	608,12	0,24	22,61	14,6	4,37	105,39	235,06	88,09	5,07
	Итого за день		37,43	40,6	167,92	1196,7	0,54	25,19	151,6	5,05	513,07	626,63	164,14	7,54



## ОБЕД 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
101 ✓	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
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
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	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		32,25	20,4	97,88	703,07	0,28	8,7	102,4	1,92	283,59	448,08	85,98	3,76
	Итого за день		55,62	34,69	199,25	1342,27	0,72	66,79	133,4	13,49	439,83	850,39	204,8	13,53



## ОБЕД 8 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	Mg	Fe
102 ✓	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265 ✓	Плов	50/100	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
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	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		31,96	29,84	114,88	868,82	0,48	10,13	185,13	4,16	145,92	394,49	97,22	6,62
	Итого за день		51,84	50,11	180,85	1397,32	0,72	34,18	237,63	7,75	249,41	654,39	171,49	10,25

## ОБЕД 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
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
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
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
342 ✓	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,9	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		23,04	22,42	132,68	837,98	0,39	20,13	73,92	7,95	139,66	398,28	116,66	7,19
	Итого за день		46,85	39,1	228,58	1363,53	0,62	73,12	86,92	12,48	356,39	685,45	228,52	15,34

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	Mg	Fe
82 ✓	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	2,05	6,42	11,23	119,75	0,06	10,73	10,00	2,45	58,73	60,60	27,13	1,23
312 ✓	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
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	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0	0,05	8,50	15,00	7,00	0,25
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)	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	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		27,35	20,86	123,61	814,67	0,52	57,1	43,54	11,04	231,96	462,44	169,43	9,21
			59,61	41,76	195,88	1420,73	0,73	59,11	170,38	11,7	627,18	946,37	242	11,74



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

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта				% выполнения
		Суточная норма СанПиН 2.4.5.2409 - 08	Суточная норма 35 %	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	
1	Хлеб ржаной	80	28	280	280	100
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	525	100
3	Мука пшеничная	15	5,3	53	53	100
4	Крупы, бобовые	45	15,8	158	207	129
5	Макаронные изделия	15	5,3	53	116	232
6	Картофель	188	65,8	658	911	138
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	976	99,6
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,8	648	654	101
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,3	53	40	75,5
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600	85,7
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	244	99,6
12	Куры	35	12,3	123	186	155
13	Рыба-филе	58	20,3	203	210	103
14	Колбасные изделия	14,7	5,1	51		
15	Молоко	300	105	1050	168	16
16	Кисломолочные продукты	150	52,5	525	400	76
17	Творог	50	17,5	175	138	79
18	Сыр	9,8	3,4	34	30	88
19	Сметана	10	3,5	35	76	217
20	Масло сливочное	30	10,5	105	67	64
21	Масло растительное	15	5,3	53	95	179
22	Яйцо диетическое	40	14	140	86	61
23	Сахар	40	14	140	110	78,6
24	Кондитерские изделия	10	3,5	35	20	57
25	Чай	0,4	0,14	1,4	1	71
26	Какао	1,2	0,42	4,2	2	47,6
27	Дрожжи	1	0,35	3,5	3,5	100
28	Соль	5	1,8	18	18	100

12



**Меню разработано в соответствии сборников рецептов:**

- 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