

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Орловская
школа – детский сад имени
кавалера ордена Мужества
А.Гамбаряна»
_____ В. В. Ершова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Орловская
средняя общеобразовательная школа-детский сад имени кавалера ордена
Мужества Айка Гамбаряна» Раздольненского района Республики Крым**

(для воспитанников от 3 до 7 лет)

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
1021.	Оладьи	150	10,74	9,50	64,69	0,51	387,50
	Повидло	40	0,71	0,50	5,52	0,10	29,50
944.	Сок	200	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
170.	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	10,32	123,00
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,09	7,80	24,15	21,98	179,00
486.	Биточки рыбные	50/50	14,88	8,54	4,13	3,38	151,88
418.	Компот из смеси сухофруктов	200	1,00	0	20,20	4,00	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	3,18	3,89	26,38	0	153
416.	Чай	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
	Бутерброд с маслом	30\10					
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Рассольник Ленинградский (с перловой крупой со сметаной 15%)	250\10	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
601.	Плов (говядина)	150/50	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
418.	Сок	200	0,90	0	18,18	3,60	76,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,51	0,30	13,34	0	62,07
	Итого						

ЗАВТРАК

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая пшениная с маслом сливочным и сахарам	150/5/5	3,46	4,57	24,70	0	154,00
414.	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	18,49	105,35
378.	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,90	9,61	39,88	0	281,00
591.	Птица отварная	25/25	21,19	17,05	5,44	0,82	46,20
944.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	76,80
	Хлеб пшеничный	10	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

ЗАВТРАК

4 день(от 3 до 7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
236.	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
966.	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00
3.	Хлеб пшеничный	10	5,57	7,04	16,16	0,09	150,00
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10					
	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		18,81	18,5	49,65	2,49	365,04

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,12	5,34	16,14	5,81	133,25
318.	Биточки школьные из мяса птицы	90	11,98	3,38	2,94	0,01	91,25
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
708.	Каша рисовая с маслом сливочным	150	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	3,79	5,48	19,03	0	141
3.	Бутерброд с маслом	30/10	5,57	7,04	16,16	0,09	150,00
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
318.	Птица, тушенная в сметанном соусе(филе)	50/50	16,77	4,73	4,12	0,01	127,75
414,	Макароньы отварные с маслом сливочным	100/10	5,76	11,61	27,38	3,19	237,00
411.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
1021.	Оладьи	150	10,74	9,50	64,69	0,51	387,50
	Повидло	40	0,71	0,50	5,52	0,10	29,50
944.	Сок	200	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
187.	Суп с рыбными консервами	250	1,99	6,88	8,82	18,49	105,35
378.	Каша рассыпчатая пшеничная «Артек» с маслом сливочным	100/10	3,76	7,79	38,79	0	240,00
486.	Гуляш из говядины	50/50	14,88	8,54	4,13	3,38	151,88
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,46	4,57	24,70	0	154,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
416	Кефир	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	0	41,38
	Итого						

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Суп с макаронными изделиями	250	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
590.	Плов из мяса птицы	100/50	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
412.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,95
	Итого						

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/5	3,79	5,48	19,03	0	141
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
888.	Какао с молоком	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
206.	Суп из овощей	250	5,12	5,34	16,14	5,81	133,25
645.	Жаркое по-домашнему	100/50	19,42	17,82	32,29	0,91	367,34
847.	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00
418.	Сок	200	0,90	0	18,18	3,60	76,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
235.	Каша жидкая «геркулес»	200/10	7,19	6,51	23,55	1,14	181,50
966.	Чай	200	5,80	5,00	13,00	1,40	120,00
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Масло порциями	20					
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		13,21	16,35	58,49	0,54	434,99

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
202.	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,60	5,00	9,15	10,38	95,30
486.	Птица тушеная в соусе с овощами (сметанный)	150	11,90	6,83	3,30	2,70	121,50
416.	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	0	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	0	41,38
	Итого						

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Запеканка	120	3,18	3,89	26,38	0	153
	Молоко сгущенное	20					
416*	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	0,10	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		18,99	18,34	72,15	2,67	530,49

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
170.	Суп картофельный с крупой гречневой	250/10	2,07	6,91	13,09	10,32	123,00
601.	Плов (говядина)	150/50	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	10	2,07	0,41	18,28	0	85,06
	Итого						

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г