

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Орловская
школа – детский сад»
_____ В. В. Ершова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

ЗАВТРАК

1 день

№ реп.	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.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	40	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63
	Итого						

ОБЕД

1 день

№ реп.	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	90/90	16,74	9,61	4,64	3,38	170,86
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	4,00	84,44
	Хлеб пшеничный	55	2,37	0,30	14,49	0	128
	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

ЗАВТРАК

2 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,70	4,29	31,98	238,1	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
290	Птица тушеная в сметанном соусе	90	13,98	3,80	3,94	265,5	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	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		26,71	31,83	90,88	757,58	0,202	9,89	142,88	3,93	189,36	301,38	72,61	4,81

ОБЕД

2 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%	250/10	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,35	0,98
265	Плов (говядина)	120/60	19,78	20,26	31,22	386,40	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		25,94	24,35	130,88	851,81	0,33	25,57	5	5,99	122,25	393,71	122,65	9,33

ЗАВТРАК

3 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
601	Плов из говядины	120/60	19,78	20,26	31,22	386,40	0,23	5,53	27,5	0,55	125,18	185,2	49,16	2,08
386	Чай с сахаром	200/15	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	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 ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00								
	Итого		24,6	26,48	95,47	718,6	0,36	7,24	134,9	1,06	565,78	505	93,41	2,81

ОБЕД

3 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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	250/10	1,90	5,70	8,08	114,5	0,06	15,80	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	140,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
260	Птица отварная	90	18,01	20,77	3,57	273,48	0,03	1,01	0	2,87	23,99	169,57	24,23	3,37
416	Чай с сахаром	200\15	4,10	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		36,94	52,62	109,36	1064,8	0,462	18,4	149,44	5,94	280,14	640,06	233,81	10,94

ЗАВТРАК

4 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
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
2	Бутерброд с повидлом	60	2,61	4,22	30,36	170,18	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100	0,2				
	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		19,51	18,28	77,77	479,13	0,28	2,54	178,25	0,82	364,63	423,18	88,73	3,92

ОБЕД

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая 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	13,47	3,80	3,30	0,01	102,65
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
708.	Каша «Артек»	150/10	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
	Хлеб пшеничный	55	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			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
486.	Биточки рыбные	90	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
125	Картофель отварной	150/10	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20				
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	65	0,52	0,07	1,11	6,50	0,01	2,28	0	0,07	14,95	15,60	9,10	0,39
389	Сок (яблочный) 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	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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		23,28	19,49	86,68	619,49	0,28	28,04	0	3,67	99,55	317,5	94,18	11,63

ОБЕД

5 день

№ 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	90/90	18,86	7,98	5,65	0,01	172,35
414.	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	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

ЗАВТРАК

6 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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28		63
	Хлеб пшеничный	40	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	25	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая 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 пшеничная «Артек»с маслом сливочным	150/10	3,76	7,79	38,79	0	240,00
486.	Гуляш из говядины	90\90	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	55	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

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
292	Птица (филе), тушенная в соусе с овощами (соус сметанный с томатом №331)	100/50	9,43	1,97	13,88	233,75	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,13	1,21
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,90	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
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	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	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		17,98	12,95	66,78	451,83	0,19	13,54	109,13	3,74	123,41	271,72	82,34	5,01

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Рассольник по – Ленинградски со сметаной 15%	250/10	2,51	2,79	17,00	8,25	116,45
	Биточки школьные из мяса птицы	90	27,53	7,47	21,95	8,97	434,00
414	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	5,76	11,61	27,38	3,19	237,00
412.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	118,89
	Хлеб пшеничный	55	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,12	0,22	9,88	0	45,95

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 рассыпчатая гречневая 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
260	Гуляш (говядина)	90\90	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
416	Сок	200	4,10	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		32,46	30,61	94,42	782,58	0,38	2,51	64,44	3,11	216,52	554,71	204,98	9,55

ОБЕД

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
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
645	Запеканка из творога с повидлом	140/30	16,20	18,09	16,58	331,34	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
389	Сок (яблочный) 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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		29,09	29,35	95,9	765,11	0,55	20,68	0	6,07	137,61	458,48	127,25	10,56

ЗАВТРАК

9 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
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
243	Птица отварная	90	18,01	20,77	3,57	146,25	0,10	0	0	0,20	17,50	79,50	10,0	0,90
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,54	11,23	22,33	204	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
386	Чай	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 пшеничный	40	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		21,17	31,44	66,37	632,13	0,32	35,72	80	4,1	388,3	410,53	98	4,13

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С(мг)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
202.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,60	5,00	9,15	10,38	95,30
321.	Птица тушенная в соусе с овощами (сметанный)	150	2,36	7,7	13,52	9,93	133
416.	Чай с сахаром	200\15	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб пшеничный	55	3,15	0,40	19,32	0	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,01	0,20	8,89	0	41,38
	Итого						

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
125	Запеканка	140	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23
229	Молоко сгущенное	10	14,52	7,76	5,13	156,6	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
389	Какао с молоком	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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Булочка домашняя	50	4,6	7,75	34,47	217,25								
	Яйцо	40	5,08	4,60	0,28	63								
	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		22,52	12,4	95,49	602,89	0,44	49,37	26,89	7,18	119,93	339,63	118,72	9,75

ОБЕД

10 день

№ 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
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	55	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	28	2,07	0,41	18,28	0	85,06
	Итого						

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 питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 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	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	108
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	88
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5	53
6	Картофель	188	47	470	460
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	678
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	158
12	Куры	35	8,75	87,5	138
13	Рыба-филе	58	14,5	145	146
14	Колбасные изделия	14,7	3,675	36,75	50
15	Молоко	300	75	750	632
16	Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400
17	Творог	50	12,5	125	124
18	Сыр	9,8	2,45	24,5	25
19	Сметана	10	2,5	25	31
20	Масло сливочное	30	7,5	75	67
21	Масло растительное	15	3,75	37,5	63
22	Яйцо диетическое	40	10	100	89
23	Сахар	40	10	100	108
24	Кондитерские изделия	10	2,5	25	20
25	Чай	0,4	0,1	1	1
26	Какао	1,2	0,3	3	2
27	Дрожжи	1	0,25	2,5	0,6
28	Соль	5	1,25	12,5	12,5

**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	31
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5	160
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	116
6	Картофель	188	65,8	658	935
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	1013
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	245
12	Куры	35	12,25	122,5	275
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	72
20	Масло сливочное	30	10,5	105	110
21	Масло растительное	15	5,25	52,5	110
22	Яйцо диетическое	40	14	140	88
23	Сахар	40	14	140	105
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	4
27	Дрожжи	1	0,35	3,5	0
28	Соль	5	1,75	17,5	17,5

