

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»

Раздольненского района Республики
Крым

«*В. Шкрабкова*»
«*30*» *09* 2021



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым
(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	Мg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
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	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
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	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	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		29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99

ОБЕД 2день

№ 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	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
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
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	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		31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69

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
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	29,2	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
259	Жаркое по -домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
52	Салат из отварной свеклы 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 с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Плоды 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	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		32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78

ОБЕД 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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
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	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный, виноградный) 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	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		27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51

ОБЕД 5 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
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
315.	Голубцы ленивые	170	13,61	9,51	20,20	221,02	0,08	19,06	34,26	0,61	62,35	172,25	43,21	1,62
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
338	Фрукты 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	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		26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17

ОБЕД 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
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
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	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		20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13

ОБЕД 7 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 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
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	20,0	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
255	Печень по – строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,0
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
	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		29,27	25,32	101,67	768,23	0,49	18	45,78	5,57	212,45	500,87	86,94	8,25

ОБЕД 8 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	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	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03
338	Фрукты 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	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		28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21

ОБЕД 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
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	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
278	Тефтели мясные	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
71	Овощи натуральные свежие (Огурец свежий) или овощи соленые	65	0,46	0,07	1,24	7,8	0,03	3,19	0	0,07	11,05	19,5	9,1	0,33
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	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		23,5	20,64	134,87	832,92	0,4 2	13,0 6	73,9 2	2,9 9	138,03	409,5	120,01	7,35

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%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
128	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
338	Плоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный, виноградный) 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	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		28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11

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

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69
32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78
27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51
26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17
20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13
46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21
23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,13	73,92	7,95	141,96	406,98	119,96	7,3
28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11
296,05	289,88	1166,79	8381,70	3,73	309,93	741,70	63,72	2132,10	4391,65	1246,21	80,76
29,61	28,99	116,68	838,17	0,37	30,99	74,17	6,37	213,21	439,17	124,62	8,08

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 35 % (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	50	50	55	50	55	45	55	58	55	528
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2			1,5	1	23		8		37,5
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	28	8	5	54	60		234
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53								10		63
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	75	130	75	50	75	196	871
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	271,5	93	115,6	132,8	69	20	39	156	127,6	1123,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		120	40		127	40	130	704
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50										50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200						200	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79		56			79	38		331

12	Куры	35	12,25	122,5		109				69					178
13	Рыба-филе	58	20,3	203			40	85						85	210
14	Молоко	300	105	1050					100		205			30	335
15	Творог	50	17,5	175							175				175
16	Сметана	10	3,5	35	5			5	10		8		13	5	46
17	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10	19			15	10	16	104
18	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	5	7	11	10	12	12	100
19	Яйцо диетическое	40	14	140					8		8				16
20	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	20	24	53	15	27	6	192
21	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5						0,5			1
22	Какао	1,2	0,42	4,2					4						4
23	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,05	10,5	1,1	1	1,1	1,05	1	1,1	1	1,05	1	1,1	10,5
24	Кофейный напиток	2	0,7	7							5				5

Пронумеровано, пронумеровано и скреплено
печатью

73

Методизатор листов

Директор МБОУ

«Сенокосенская школа-

детский сад

«*21*»

Е.В.Шкрабкова

21

