

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад» Раздольненского района

Республики Крым



Е.В. Шкрабкова

2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сенокосненская средняя общеобразовательная школа-детский сад»
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)	
182	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	7,46	6,85	21,35	1,14	285,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	2,83	62,00
3.	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,8	8,3	14,83	0,11	157,00
	Итого		13,39	15,17	51,38	4,08	504,00
Второй завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		13,63	15,41	57,26	30,48	510,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	8,56	90,10
219	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	0,00	143,40
293	Гуляш из отварного мяса (говядина)	60/60	15,42	12,41	3,96	0,60	189,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		25,35	21,91	76,37	9,89	671,03

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / Печенье	30	3,25	7,20	35,90	0,00	218,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,03	60,00
	Итого		3,32	7,22	50,90	0,03	278,50
	Итого за первый день		42,30	44,54	184,53	40,4	1459,53

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая манная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	1,17	251,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
14	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	0,0	66,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Итого		11,85	21,71	59,75	2,76	482,36
Второй завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
			0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		12,09	21,95	65,63	29,16	488,36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	4,66	118,60
179	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	120/5	7,13	8,40	31,91	0	231,40
317	Птица отварная	50	11,30	8,5	0	0	121,88
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	2,83	62,00
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	81,83
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		26,84	21,71	87,13	7,49	661,69

ПОЛДНИК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/ Вафли	30	3,25	7,20	35,9	0	218,5
386	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	1,40	100,0
	Итого		9,05	12,2	43,9	1,4	318,5
	Итого за второй день		47,98	55,86	196,66	38,05	1468,52

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	0,10	156,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
	Итого		13,03	13,4	65,13	2,54	358,65
Второй завтрак	Плоды свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	Итого		13,31	13,68	71,99	33,34	365,65

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
103	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	6,60	94,60
292	Жаркое по - домашнему	175	16,20	18,09	16,58	6,76	295,00
52	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	3,99	55,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		21,96	24,41	70,04	17,38	598,02

3 день

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка творожная	125	22,2	15,13	22,96	0,30	316,25
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	0,30	98,40
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	2,73	113,33
	Итого		30,45	23,10	49,69	3,33	527,98
	Итого за третий день		65,72	61,19	191,72	54,05	1491,65

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С(мг)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
182	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	39,20	1,17	286,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Итого		9,83	18,55	68,82	1,2	482,00
Второй завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7,0
	Итого		10,11	18,83	75,68	32,0	489,00

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин С(мг)	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	200/5	1,54	4,71	6,50	12,64	79,90
179	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	120/5	3,02	6,95	31,04	0	198,60
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	5,22	147,00
389	Соки овощные, фруктовые. ягодные	200	0,6	0,4	32,6	4,0	136,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		504,74	19,65	105,86	21,86	677,63

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/пряник	30	3,25	7,20	35,90	0	218,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Итого		7,33	10,74	53,48	1,59	337,10
	Итого за четвертый день		522,18	49,22	258,96	55,45	1503,73

ЗАВТРАК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100/20	7,51	6,46	40,87	0,37	251,67
	Повидло яблочное	20	0,08	0,00	13,0	0,10	50,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Итого		7,66	6,48	68,87	0,50	361,67
Второй завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	Итого		7,90	6,72	74,75	26,90	367,67

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	200/5	1,81	4,84	13,45	6,05	104,70
315	Голубцы ленивые	120/15	1,61	6,81	15,04	15,03	164,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	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		11,44	15,80	74,39	22,67	521,81

ПОЛДНИК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/Печенье	30	3,25	7,20	35,90	0	218,50
413	Чай с молоком	200/10	2,97	2,60	15,90	1,33	98,89
	Итого		6,22	9,80	51,80	1,33	317,39
	Итого за пятый день		25,56	32,32	200,94	50,9	1206,87

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	1,3	100,60
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,80	8,30	14,83	0,11	157,00
	Итого		16,16	17,50	54,33	2,55	439,10
Второй завтрак	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	7,0	30,80
	Итого		0,28	0,28	6,86	7,0	30,80

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	8,30	76,20
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	11,33	217,00
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,61	4,96	3,99	55,68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		19,44	20,22	85,61	25,34	608,58

ПОЛДНИК**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / вафли	25	3,25	7,20	35,90	0	218,50
386	Кисломолочный напиток Снежок	200	5,4	5,0	21,6	1,80	158,00
	Итого		8,65	12,20	57,50	1,80	376,50
	Итого за шестой день		44,53	50,20	204,30	36,69	1454,98

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	1,17	251,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Итого		8,63	18,29	62,00	1,20	447,00
Второй завтрак	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	6,0	26,40
	Итого		0,24	0,24	5,88	6,0	26,40

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	6,60	72,60
203	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	0	143,40
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	8,45	185,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,95
	Итого		57,07	20,73	72,48	16,35	594,31

ПОЛДНИК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/Пряник	30	3,25	7,20	35,90	0	218,50
389	Соки овощные. Фруктовые, ягодные	200	1,0	0,0	20,2	4,0	84,80
	Итого		4,25	7,2	56,10	4,0	303,30
	Итого за седьмой день		70,19	46,46	196,46	27,55	1371,01

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
229	Омлет натуральный с маслом сливочным	110/5	10,33	17,15	2,05	0,21	203,50
325	Фрикадельки из птицы (филе)	60	14,35	1,17	6,88	0	95,00
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	4,5	47,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		28,17	21,58	48,09	4,74	498,24
Второй завтрак							
	Плоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	6,0	26,40
	Итого		0,24	0,24	5,88	6,0	26,40

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	4,66	118,60
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	1,28	322,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
71	Овощи свежие /Огурец свежий	50	0,23	0,04	0,62	1,59	3,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		24,47	21,66	91,42	8,26	670,04

ПОЛДНИК**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/Печенье	30	3,25	7,20	35,90	0	218,50
413	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	1,33	98,89
	Итого		6,22	9,8	51,8	1,33	317,39
	Итого за восьмой день		59,1	53,28	197,19	20,33	1512,07

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
42	Салат с моркови	100	1,25	0,1	11,61	4,80	52,30
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,80	8,30	14,83	0,11	157,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,3	100,60
	Итого		17,68	17,93	63,74	7,35	411,95
Второй завтрак							
	Фрукты свежие	60	0,24	0,24	5,88	6,0	26,40
	Итого		0,24	0,24	5,88	6,0	26,40

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	6,60	94,60
179	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	120/5	5,22	4,20	32,05	0	186,60
278	Тефтели	60/50	7,83	8,75	10,25	0,72	151,00
71	Овощи натуральные свежие (Помидор свежий) или овощи соленые	50	0,70	0,10	2,40	11,35	14,20
390	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		19,88	16,12	111,96	20,39	682,72

ПОЛДНИК**9 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100	7,51	6,46	40,87	0,37	251,67
	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	0,10	50,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Итого		11,67	10,0	71,45	2,06	420,27
	Итого за девятый день		49,47	44,29	253,03	35,8	1588,10

ЗАВТРАК**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	3,83	9,1	19,09	0	174,0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	2,83	62,00
	Итого		6,41	16,67	48,91	2,83	372,0
Второй завтрак							
338	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	7,0	30,80
	Итого		0,28	0,28	6,86	7,0	30,80

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Борщ с капусты и картофеля со сметаной 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	8,56	90,10
125.	Пюре картофельное	150/5	3,01	4,13	20,96	21,63	141,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	13,65	6,93	5,32	5,22	147,00
389	Соки овощные, фруктовые. Ягодные	200	1,0	0	20,2	4,0	84,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		23,84	16,49	89,66	39,41	625,00

ПОЛДНИК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка из творога	125	22,2	15,13	22,96	0,3	316,25
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	0,3	98,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Итого		24,43	17,7	54,61	0,63	474,65
	Итого за десятый день		54,92	51,14	200,04	49,87	1502,45

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для воспитанников общеобразовательных учреждений**

(от 3 до 7 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	50	32,5	65
2	Хлеб пшеничный	80	52,8	67
3	Мука пшеничная	29	23,6	81
4	Крупы, бобовые	43	38	88
5	Макаронные изделия	12	12,5	104
6	Картофель	234	160,7	68
7	Овощи свежие, зелень	325	209,7	64,4
8	Фрукты (плоды) свежие	114	80,4	70
9	Фрукты (плоды) сухие	11	8	72
10	Соки плодовоовощные	100	90	90
11	Мясо жилованное	60,5	36,4	60
12	Куры	27	32,5	120
13	Рыба-филе	39	24	61
14	Колбасные изделия	7	10	142
15	Молоко и кисломолочные продукты	450	310,6	69
16	Творог	40	26,6	66
17	Сыр	6,4	4,8	75
18	Сметана	11	10	90
19	Масло сливочное	21	17,6	83
20	Масло растительное	11	12	109
21	Яйцо диетическое	0,6шт (24нетто)	17,5	72
22	Сахар	47	34	72
23	Кондитерские изделия	20	13	65
24	Чай	0,6	0,3	50
25	Какао	0,6	0,4	66
26	Дрожжи	0,5	0,11	22
27	Соль	6	6,6	110
28	Кофейный напиток	1,2	0,6	50
29	Крахмал	3	1,8	60

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.,(Сок, кофейный напиток, какао с молоком , каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, салат из свеклы, суп с рыбными консервами . гуляш из отварной говядины , овощная запеканка, чай с сахаром, чай с лимоном.)

Прожнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью

1 двадцать три листов

Директор МБОУ

«Сенокосненская школа-

детский сад»

«*31*» *08*

В. Шкрабкова

