

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»

Раздольненского района

Г.В. Шкрабкова

2021



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

для МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым,
работающего на новом технологическом оборудовании,
установленном на пищеблоке.
(для обучающихся с 11 лет и старше)

ЗАВТРАК 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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/15	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
234	Котлета рыбная	120	15,50	9,86	19,03	228,00	0,10	0,79	11,28	6,02	86,26	222,55	49,80	1,75
71	Овощи натуральные свежие /Огурец свежий	100	0,46	0,07	1,24	7,8	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,3
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный или виноградный), ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Плоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		26,38	22,68	114,53	781,86	0,47	46,19	71,28	6,86	173,74	441,47	136,38	10,52

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	180/15	6,91	11,66	38,48	286,56	0,07	0	60,00	1,08	17,03	49,10	10,34	1,05
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	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		34,76	36,31	171,56	1165,39	0,4	24,35	65	6,86	180,07	447,48	131,31	12,06
	Итого за день		61.14	58.99	286.09	1947.25	0.87	70.54	136.28	13.72	353.81	888.95	267.69	22.58

ЗАВТРАК 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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		17,72	19,32	79,27	562,71	0,22	2,87	121,44	0,6	431,79	375,65	64,28	2,36

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	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	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,67	0,03	0	20,00	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		45.03	48.25	182.27	1149.94	0.57	8.64	160.0	3.58	166.37	650.12	262.56	11.7 6
	Итого за день		62.75	67.57	261.54	1712.68	0.79	11.51	281. 44	4.18	598.16	1025.7 7	326.84	14.1 2

ЗАВТРАК 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
121	Суп молочный с гречневой крупой	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
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
	Кефир 2,5%	200	5.8	5	8	240.0	0.08	1.4	40.0	0	240.0	180.0	28.0	0.20
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		17.34	16.05	72.0	567.02	0.30	2.64	98.25	0.58	458.00	441.68	99.18	3.14

ОБЕД 3 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
95	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	0	1.43	29.2	67.58	27.28	1.13
259	Жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0	3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
389	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		31.04	31.18	125.99	924.81	0.44	34.66	0	7.91	155.58	464.77	142.33	11.85
	Итого за день		48.38	47.23	197.99	1491.83	0.74	37.30	98.25	7.68	613.58	906.45	241.51	14.99

ЗАВТРАК 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
279	Тефтели	100	10,97	9,65	9,88	169,92	0,06	0	26,83	0,50	15,05	114,08	19,34	0,80
331	Соус сметанный с томатом	85	1,50	4,25	5,97	68,09	0,02	1,14	28,73	0,25	24,85	24,97	8,32	0,34
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
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
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		26,41	26,05	114,92	799,84	0,26	21,07	95,56	10,18	113,3	294,66	79,49	4,49

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%	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	180/15	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный или виноградный), 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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		35,78	29,29	137,23	973,47	0,44	32,06	75,91	13,12	184,79	523,68	168,48	7,88
	Итого за день		62,19	55,34	252,15	1773,31	0,7	53,13	171,47	23,3	298,09	818,34	247,97	12,37

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
128	Пюре картофельное	200/10	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	22,44	67,00	0,31	52,73	109,96	34,52	1,30
268	Котлета	100	15,67	15,30	13,10	256,00	0,06	0	0	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68
338	Плоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
376	Чай с сахаром	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		25,39	28,87	99,59	773,33	0,37	34,97	67	4,02	111,5	361,7	100,12	8,44

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	200	15,56	11,15	23,41	256,36	0,09	21,69	41,31	0,71	72,81	197,37	49,69	1,86
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		30.23	22.2	124.08	820.43	0.42	42.84	70.75	3.36	300.84	515.55	151.78	8.03
	Итого за день				223.67	1593.76	0.79	77.81	137.75	7.38	412.34	877.25	251.90	16.47

ЗАВТРАК 6 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
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
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
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		18,16	23,03	82,65	611,57	0,31	2,58	137	0,68	409,98	402,17	78,55	2,78

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
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		23,98	19,7	108,96	718,07	0,29	24,23	16,69	4,65	118,47	282,76	103,72	5,99
	Итого за день		42,14	42,73	191,61	1329,64	0,6	26,81	153,69	5,33	528,45	684,93	182,27	8,77

ЗАВТРАК 7день

№ 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	Картофель отварной с маслом сливочным	180/15	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
239	Тефтели рыбные	120	15,23	6,32	16,01	181,50	0,14	0,39	12,00	2,70	67,50	232,65	40,20	1,11
331	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1,00	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,30
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
389	Соки овощные, фруктовые (яблочный или виноградный), ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		28,67	26,12	124,42	860	0,53	60,95	97,35	12,09	192,83	488,27	142,46	10,4

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	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	180/15	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,0	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		32,36	25,75	122,21	866,75	0,53	18,0	65,78	5,73	221,36	536,19	97,11	9,01
	Итого за день		61,03	51,87	246,63	1726,75	1,06	78,95	163,13	17,82	414,19	1024,46	239,57	19,41

ЗАВТРАК 8день

№ 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
210	Омлет натуральный	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
281	Биточки паровые	100	13,91	9,46	8,68	175,00	0,06	0	15,00	0,65	14,50	132,50	24,75	1,19
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		60,25	36,51	85,83	835,77	0,33	5,1	413,11	3,69	231,4	575,04	10,53	7,92

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	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	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,85	52,39	3,53
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
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,13	43,95	133,01	1088,2	0,48	22,37	80	6,55	125,61	483,97	134,77	10,69
	Итого за день		77,33	81,55	221,58	1946,62	0,83	30,98	493,11	11,72	375,73	1072,96	237,88	18,52

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
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
317	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,67	0,03	0	20,00	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
71	Овощи натуральные свежие /Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,3
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
338	Плоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		39,10	28,77	118,08	891,09	0,43	18,2 7	80,0	1,25	134,19	507,77	234,67	12,37

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	180/15	8,23	11,77	48,10	331,80	0,16	0	60,00	1,06	44,03	188,66	43,99	3,19
278	Тефтели	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	100	0,46	0,07	1,24	8,0	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		27,25	24,75	159,49	983,87	0,48	13,06	93,92	3,19	153,78	473,93	137,44	8,54
	Итого за день		66,35	53,52	277,57	1874,96	0,91	31,33	173,92	4,44	287,97	981,7	372,11	20,91

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
223	Запеканка из творога	200	35,52	24,20	36,74	506,00	0,12	0,48	148,00	0,96	296,00	428,40	48,80	1,60
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,01	0,15	6,3	0,03	46,05	32,85	5,1	0,03
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
	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		45,92	29,8	99,21	847,98	0,28	2,22	178,74	0,99	511,52	656,76	97,58	3,54

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 (хек)	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
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 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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		36,25	31,13	131,4	982,77	0,64	68,28	85,91	13,46	246,62	571,66	191,87	11,97
	Итого за день		82,17	60,93	230,61	1830,75	0,92	70,5	264,65	14,45	758,14	1228,42	289,45	15,51

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур 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
61,38	59,02	286,75	1951,72	0,89	72,5	136,28	13,76	360,61	900,95	273,29	22,78
56,24	60,42	200,63	1507,05	0,59	45,83	221,44	7,01	676,73	852,73	199,88	10,06
55,22	52,78	200,06	1425,63	0,75	42,13	113,25	8,14	632,58	1026,6	268,18	17,65
62,19	55,34	252,15	1773,31	0,7	53,13	171,47	23,3	298,09	818,34	247,97	12,37
55,74	61,95	223,87	1692,76	0,79	77,81	197,75	7,53	415,94	881,75	241,9	16,5
42,14	42,73	191,61	1329,64	0,6	26,81	153,69	5,33	528,45	684,93	182,27	8,77
85,35	64,67	274,68	2034,09	0,96	71,55	308,55	14,55	859,02	1339,7	284,88	15,31
77,33	81,55	221,58	1946,62	0,83	30,98	493,11	11,72	375,73	1072,96	237,88	18,52
60,29	49,45	268,24	1711,76	0,73	81,52	113,92	15,63	387,21	829,47	256,38	17,19
82,17	60,93	230,61	1830,75	0,92	70,5	264,65	14,45	758,14	1228,42	289,45	15,51
638,05	588,84	2350,18	17203,33	7,76	572,76	2174,11	121,42	5292,5	9635,85	2482,08	154,66
63,805	58,884	235,018	1720,333	0,776	57,276	217,411	12,142	529,25	963,585	248,208	15,466

Ведомость наполняемости завтрак (с 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 60 % (нетто)	Деся тидневная 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	120	72	720	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	137	100	100	120	133	100	127	138	128	115	1198
3	Мука пшеничная	20	12	120	2	2	0	13,4	2	1	42,6	0	10	16	89
4	Крупы, бобовые	50	30	300	0	51	25	89	31	48	5	65	72	0	386
5	Макаронные изделия	20	12	120	64	0	0	63	0	0	0	0	10	0	137
6	Картофель	187	112,2	1122	205	50	184	30	233	141	260	50	75	196	1424
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	199	272	132,3	253,4	147,2	72,3	141,6	145	487	143	1992,8
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	245	7	120	7	245	40	125	134	165	130	1218
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100

10	Соки плодовоовощн ые	200	120	1200	200	0	200	200	0	0	200	0	0	200	1000
11	Мясо жированное	78	46,8	468	79	0	92	63	138	0	0	180	38	0	588
12	Куры	53	31,8	318	0	137	0	0	0	79	0	0	137	0	353
13	Рыба-филе	77	46,2	462	79	0	40	115	0	0	79	0	0	115	428
14	Молоко	300	180	1800	31	200	125	0	127	200	255,6	57	0	130	1125,6
15	Творог	60	36	360	0	0	0	0	0	0	212	0	0	184	396
16	Сметана	10	6	60	5	0	0	26	12,5	0	28	0	13	13	97,5
17	Масло сливочное	32	19,2	192	30	30	11	25	34	15	15	24	15	16	215
18	Масло растительное	18	10,8	108	22	11	13	30	10	12	29	22	20	22	191
19	Яйцо диетическое	40	24	240	0	0	0	0	5	0	9	151	0	8	173
20	Сахар	35	21	210	23	47	3	24	35	50	43	35	50	43	353
21	Кондитерские	15	9	90	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20
22	Чай	0,4	0,24	2,4	0	0,5	0	0,5	0,5	0	0	0,5	0,5	0	2,5
23	Какао	1,2	0,72	7,2	0	4	0	0	4	0	0	0	0	4	12
24	Сыр	12	7,2	72	0	15	0	0	0	15	0	0	0	0	30
25	Соль поваренная пищевая	5	3	30	3,3	2,7	2,8	3,2	2,7	2,8	3,2	3,3	3,2	2,8	30

	йодированная														
26	Кисломолочны е	180	108	1080	0	0	200	0	0	0	0	0	0	0	200
27	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	10

печатью

д.с. / дата: 27.07.2018 ЛИСТОВ

Директор МБОУ

«Сенокосенская школа
детский сад»

В. В. Шкрабкова

«31»

