


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Славянская школа – детский сад»



 Е.Г.Михайлова

Приказ №79 от 19.08.2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД обед

**для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(для обучающихся с 7 лет и старше)**

ОБЕД 1 день

№ реп.	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%	200/5	1,54	4,54	8,9	89,49	0,04	8,25	5,00	1,94	39,9	45,63	21,45	0,96
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	3,86	2,9	21,66	128,03	0,04	0	13,54	0,55	8,39	26,19	5,83	0,55
290	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	12,42	3,38	3,51	94,37	0,05	0,15	16,87	0,34	19,56	100,37	17,94	0,95
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,80	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,97	11,43	90,45	560,81	0,19	9,13	35,41	3,34	111,83	242,93	77,58	4,06

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
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	1,94	30,46	69,74	28,24	1,62
171	Каша гречневая с маслом сливочным	100/5	5,96	4,01	26,95	167,32	0,14	0	13,54	0,30	17,06	140,90	95,19	3,19
317	Птица отварная	50	11,30	8,5	0	121,67	0,2	0	20	02	16,5	78,00	9,5	0,8
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,37	15,5	62,0	482,69	0,47	24,64	20,00	3,93	131,69	234,58	75,69	4,53

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
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной 15%)	200/5	1,81	4,84	13,45	104,70	0,08	6,05	5,00	1,94	25,56	60,01	21,17	0,79
289	Рагу из птицы	50/80	10,76	10,04	13,02	1876,00	0,06	9,71	12,51	1,68	31,54	92,74	33,17	1,64
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		16,22	15,56	78,72	521,42	0,21	16,69	17,51	3,7	84,8	204,45	74,38	4,33

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
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12,00	0,70	36,24	141,22	37,88	1,01
171	Каша пшеничная «Артек» с маслом сливочным	100/5	3,45	2,88	21,75	126	0,06	0	13,54	0,39	36,61	114,87	17,61	0,63
260	Гуляш (говядина)	40/40	11,64	13,43	2,31	176,80	0,02	0,73	0	2,08	17,44	122,66	17,62	2,44
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,11	44,44	0	0,03	0	0	11,11	2,78	1,44	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,44	14,08	94,62	613,59	0,3	21,57	24,13	8,37	159,89	358,32	129,47	6,17

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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,08	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9
125	Картофель отварной с маслом сливочным	80/3	1,98	6,17	15,59	123,09	0,10	12,97	32,30	0,17	14,01	55,04	19,69	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (хек)	50/50	10,75	5,75	3,8	116,00	0,1	6,45	5,59	5,37	36,95	132,86	38,13	0,77
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		16,22	15,56	78,72	521,42	0,21	16,69	17,51	3,7	84,8	204,45	74,38	4,33

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
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	1,94	30,46	69,74	28,24	1,62
291	Плов (из птицы)	50/10	12,71	7,85	26,80	229,00	0,08	1,52	14,60	0,37	34,76	131,50	40,53	1,18
71	Овощи натуральные свежие или соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12,00	7,00	0,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,11	44,44	0	0,03	0	0	11,11	2,78	1,44	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,05	12,15	93,14	671,14	0,29	9,97	13,54	4,8	111,85	369,74	162,18	7,92

ОБЕД 7 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,60	0	1,00	18,44	50,04	20,00	1,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	80/3	1,98	6,17	15,59	123,09	0,10	12,97	32,30	0,17	14,01	55,04	19,69	0,80
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (хек)	50/50	10,75	5,75	3,8	116,00	0,1	6,45	5,59	5,37	36,95	132,86	38,13	0,77
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		23,61	15,68	71,05	58,56	0,2	6,96	78,20	1,49	219,45	331,50	64,14	2,77

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
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной 15%)	200/5	1,81	4,84	13,45	104,70	0,08	6,05	5,00	1,94	25,56	60,01	21,17	0,79
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100/5	3,86	2,9	21,66	128,03	0,04	0	13,54	0,55	8,39	26,19	5,83	0,55
290	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	12,42	3,38	3,51	94,37	0,05	0,15	16,87	0,34	19,56	100,37	17,94	0,95
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,71	11,66	78,19	505,22	0,23	9,03	35,41	2,84	79,21	233,27	62,24	3,60

ОБЕД 9 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	200/5	1,54	4,54	8,9	89,49	0,04	8,25	5	1,94	39,9	45,65	29,45	0,96
171	Каша пшеничная «Артек» с маслом сливочным	100/5	3,45	2,88	21,75	126	0,06	0	13,54	0,39	36,61	114,87	17,61	0,63
317	Птица отварная	50	11,30	8,5	0	121,67	0,2	0	20	0,2	16,5	78,00	9,5	0,8
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		19,94	16,60	82,90	567,88	0,37	9,15	38,54	2,61	120,31	285,22	76,60	4,29

ОБЕД 10 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,08	6,6	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,9
223	Запеканка из творога с (манной крупой)	100	17,75	12,10	18,36	252,60	0,05	0,23	74	0,47	148,00	214,42	24,40	0,8
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	0,01	0,15	6,3	0,03	46,05	32,85	5,10	0,03
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,11	44,44	0	0,03	0	0	11,11	2,78	1,44	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	21,10	9,9	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		24,54	16,19	76,13	556,96	0,20	7,01	80,3	1,64	240,02	346,41	67,66	2,68

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