

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Славянская школа – детский сад»



Е.Г.Михайлова

Приказ №79 от 19.08.2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Для обучающихся МБОУ «Славянская школа – детский сад»
(с 11 лет и старше завтрак)**

ЗАВТРАК 1 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
259	Жаркое по домашнему	150	13,89	15,51	14,21	252,86	0,10	5,79	0	2,66	26,14	176,36	36,41	3,31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	50	0,65	1,68	3,23	30,20	0,01	8,55	0	4,19	12,48	14,15	7,55	0,28
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	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	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		18,16	17,73	57,01	461,18	0,16	17,17	0	6,86	64,32	242,21	61,26	4,90

ЗАВТРАК2 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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/3	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35
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
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
	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		12,16	13,85	79,54	492,33	0,19	2,57	77,94	0,76	266,55	256,45	47,16	2,05

ЗАВТРАК3 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,79	4,35	37,59	192,04	0,06	0	20,31	0,83	12,58	39,29	8,75	0,87
290	Птица тушенная в сметанном соусе	40/40	9,94	2,70	2,81	75,50	0,04	2,72	13,50	0,12	15,65	80,10	14,35	0,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	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	6,96	80,82	453,13	0,16	4,3	30,42	0,78	53,63	178,02	43,81	3,69

ЗАВТРАК4 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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,8	14,37	120,00	0,07	0,67	26,40	0,31	130,40	109,51	21,35	0,52
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,42	0	54,00	0	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
386	Кисломолочный продукт (Кефир или Ряженка)	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,10	0	240,00	16,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	26,10	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		17,14	13,74	46,74	390,12	0,21	2,18	105,50	0,39	513,90	247,81	69,5	1,82

ЗАВТРАК5 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
148	Рагу из овощей	100	1,74	7,38	8,54	90,46	0,06	12,51	26,00	1,96	35,96	43,50	16,26	0,59
317	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,13	0,02	0	10	0,15	19,5	71,5	10	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,9	26,10	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		15,85	14,72	47,91	369,71	0,14	12,54	36,00	2,01	78,06	162,58	42,56	2,72

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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	80/3	1,61	3,17	11,22	84,00	0,06	11,53	15,93	0,11	10,92	44,62	15,87	0,65
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (хек)	50/50	10,75	5,75	3,8	116,00	0,10	6,45	5,74	0,76	36,75	132,32	37,27	0,77
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,9	0	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,9	0,33
	Итого		15,94	9,60	67,27	430,72	0,23	18,88	21,67	0,95	73,35	228,64	73,18	3,32

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
218	Вареники ленивые отварные	120	17,80	8,46	16,52	213,60	0,05	0,2	60,12	0,38	116,54	168,00	20,16	0,44
	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
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,3	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,9	0,33
	Итого		24,42	12,52	55,29	433,54	0,13	1,65	86,42	0,41	295,27	316,95	49,16	0,93

ЗАВТРАК8 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)	200	4,48	4,11	12,81	61,23	0,08	0,68	22,95	0,11	120,66	124,25	34,85	0,85
386	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	5,4	5,00	21,6	158,00	0,06	1,80	40,00	0	242,00	188,00	30,00	0,20
1	Бутерброд с маслом	35	2,06	6,55	12,59	119,00	0,03	0	35,00	0,38	7,35	19,69	3,68	0,48
	Итого		11,94	15,66	47,00	338,23	0,17	2,48	97,95	0,49	370,01	331,94	68,53	1,53

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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,79	4,35	37,59	192,04	0,06	0	20,31	0,83	12,58	39,29	8,75	0,87
290	Птица тушенная в сметанном соусе	40/40	9,94	2,70	2,81	75,50	0,04	2,72	13,50	0,12	15,65	80,10	14,35	0,73
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	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	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		19,35	7,59	79,97	445,66	0,16	5,55	33,81	0,96	53,93	171,09	40,40	2,91

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
182	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	150/5	2,28	5,42	11,38	103,70	0,07	0	23,84	0,57	11,32	61,46	23,48	0,64
45	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,3	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,80	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	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		12,37	16,62	52,04	407,28	0,18	1,41	102,84	1,04	280,90	268,66	51,93	1,88

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