

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 | | | Энергети- ческая 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