

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 7 до 11 лет завтрак)**

ЗАВТРАК 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
259	Жаркое по -домашнему	150	13,88	15,50	14,21	252,85	0,10	5,79	0	2,65	26,14	176,35	36,41	3,3
45	Салат с белокачанной капусты с маслом растительным	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	2,51	14,98	16,98	9,05	0,28
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		20,16	18,73	57,01	461,18	0,16	17,17	0	19,3 6	64,32	242,21	61,26	4,90

ЗАВТРАК 2 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	150/5	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
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
2	Бутерброд с повидлом	60	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	2,0
338	Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5 0	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	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		17,74	18,95	92,07	614,08	0,26	15,0 7	177,94	1,25	308,55	347,00	63,21	7,20

ЗАВТРАК 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
290	Птица , тушенная в сметанном соусе	50/50	11,65	11,66	3,51	166,00	0,04	0,68	3,10	0,5	30,32	79,0	16,19	0,7
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
338	Плоды или ягоды 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	40	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	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		23,53	17,12	99,56	650,04	0,24	17,18	23,10	1,77	91,66	205,77	63,91	8,23

ЗАВТРАК 4 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	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,10	0	240,00	16,00	28,00	0,20
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,91	0	72	0	0,15	52,00	0,16	176,00	100,00	7,0	0,2
	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		18,24	14,69	50,33	420,12	0,23	2,34	112,10	0,46	546,50	275,18	74,83	1,95

ЗАВТРАК 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
148	Рагу из овощей	125	2,15	6,40	11,68	113,08	0,05	6,9	12,50	2,52	32,64	54,65	23,44	0,78
317	Птица отварная	80	13,72	8,84	0	134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	70	0,56	0,07	1,19	7,00	0,01	2,45	0	0,07	16,1	16,8	9,80	0,42
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
338	Плоды или ягоды 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	40	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	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		22,61	16,48	76,94	549,15	0,22	25,85	25,50	3,24	123,04	252,50	85,37	9,04

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	100/5	2,01	3,96	14,02	105,00	0,08	14,41	19,99	0,14	13,65	55,78	19,84	0,81
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,54	51,73	186,01	52,20	1,07
338	Плоды или ягоды 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
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	40	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	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		22,41	13,34	91,09	591,94	0,35	36,84	28,03	8,01	114,51	320,29	108,28	6,70

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	160	23,73	11,28	22,03	284,8	0,06	0,3	80,16	0,51	155,38	224,0	26,88	0,59
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,13	13,88	82,00	0,02	0,25	10,50	0,05	76,75	54,75	8,50	0,05
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
338	Фрукты или ягоды 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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		31,57	16,89	78,60	596,25	0,17	14,35	110,66	0,81	384,51	398,60	70,53	3,85

ЗАВТРАК 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
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 (йогурт)	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,10	0	240,00	16,00	28,00	0,20
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	2,0
338	Фрукты или ягоды 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
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	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		19,38	18,30	71,05	484,96	0,30	14,68	183,05	0,99	417,26	274,80	89,50	7,42

ЗАВТРАК 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
260	Гуляш (говядина)	60/60	14,55	16,79	0,42	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
45	Салат с белокачанной капусты с маслом растительным	60	0,78	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	2,51	14,98	16,98	9,05	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	40	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	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		25,84	23,72	83,10	659,73	0,18	14,01	20,00	5,95	78,33	274,55	61,95	5,68

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»	200/5	3,04	7,23	15,17	138,27	0,09	0	31,79	0,76	15,09	81,95	31,31	0,85
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	5,8	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,10	0	240,00	16,00	28,00	0,20
15	Сыр порционно	20	4,64	5,91	0	72,00	0	0,15	52,00	0,16	176,00	100,00	7,0	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого		15,85	18,44	37,66	380,41	0,20	1,55	123,89	0,92	437,99	224,05	76,21	1,58

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