

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Славянская школа –
детский сад»



Е.Г.Михайлова

Приказ №79 от 19.08.2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Славянская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Раздольненского
района Республики Крым

(для воспитанников от 3 до 7 лет)

ЗАВТРАК1 день(от 3 до 7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка из творога	100	17,53	12,05	17,15	0,43	247
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,00	0,20	65,60
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
386	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Итого		19,36	14,03	45,85	3,9	386,76

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	200/5	1,57	4,55	10,39	8,29	88,91
317	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	3,54	18,32	0	120,45
318	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50	11,94	10,78	3,51	0,34	158,75
418	Сок	200	0,90	0	18,18	3,6	76,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		21,72	19,39	74,77	12,23	560,23
	Итого за день		41,08	33,42	120,62	16,13	946,99

ЗАВТРАК2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,21	5,64	16,13	0	125,25
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0	63,00
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
386	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	0,10	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		15,24	18,19	77,80	1,82	537,72

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
87	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,12	4,28	12,98	4,67	107,12
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	5,92	5,20	26,56	0	176,50
317	Птица отварная	50	11,30	8,5	0	0	121,67
390	Компот из свежих фруктов(яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		23,87	18,66	87,79	6,39	619,01
	Итого за день		39,11	36,85	165,59	8,21	1156,73

ЗАВТРАК3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100	11,39	7,65	41,03	0,37	264,00
	повидло	20	0,08	0	13,0	0,15	50,0
420	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	0,54	91,98
386	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Итого		16,95	12,41	67,96	1,19	433,58

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной 15%	200/5	1,79	4,71	13,48	6,06	103,58
289	Рагу из птицы	100/50	10,76	10,04	13,02	9,71	186
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		16,17	15,29	62,20	18,91	451,26
	Итого за день		33,12	27,70	130,16	20,10	884,84

ЗАВТРАК4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
100	Суп молочный с макаронами	150	3,3	2,85	10,08	0,52	90
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	1,3	101,11
7	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	0,07	36,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Итого		11,15	8,78	40,53	1,89	297,25

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	7,29	133,8
179	Каша пшеничная с маслом сливочным	100/5	4,48	5,25	26,3	0	170,6
293	Гуляш из говядины	40/40	10,31	8,15	2,62	0,55	124,8
413	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,11	0,03	44,44
386	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		25,49	20,92	82,24	8,0	618,36
	Итого за день		36,64	29,70	96,73	9,89	915,61

ЗАВТРАК5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	3,45	4,58	19,76	0	134,25
418	Какао с молоком	200	4,08	3,54	4,58	1,59	118,89
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	0	136,00
386	Фрукты свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Итого		10,24	15,93	45,33	1,72	417,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	82,15
292	Жаркое по -домашнему	40/100	17,12	4,38	15,23	5,97	168,82
21	Салат из белокачанной капусты	50	0,71	2,54	4,51	16,23	16,22
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		7,43	9,87	81,70	30,52	480,91
	Итого за день		17,67	25,80	127,03	32,24	898,65

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100	11,39	7,65	41,03	0,37	264,00
	повидло	20	0,08	0	13,0	0,15	50,0
420	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	0,54	91,98
386	Плоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Итого		16,95	12,41	67,96	1,19	434,58

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
87	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,12	4,28	12,98	4,67	107,12
321	Плов из птицы	100/50	15,90	5,52	25,49	0,72	215,0
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	1,75	5,0
386	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
418	Сок	200	1	0	20,20	4,0	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		25,17	10,63	90,26	17,64	566,28
	Итого за день		42,12	23,04	158,22	18,83	990,86

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
218	Вареники ленивые отварные	100	14,83	7,05	13,77	0,19	178,00
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	0,15	49,20
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	0,10	156,00
	Итого		18,53	12,28	60,99	3,58	428,76

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
86	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,2	11,64	6,6	72,6
136	Картофель отварной со сливочным маслом	100/5	2,05	3,41	16,19	14,76	103,65
261	Рыба, тушеная с овощами (хек)	50/50	10,75	5,75	3,8	6,45	116,00
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
386	Плоды и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		18,29	12,30	86,25	36,03	534,57
	Итого за день		36,82	24,58	147,24	39,61	963,33

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
100	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,11	12,81	0,68	61,23
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	1,30	101,11
	Итого		10,01	7,09	43,26	1,98	232,48

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной 15%	200/5	1,79	4,71	13,48	6,06	103,58
317	Макароны отварные с маслом	100/5	3,82	3,54	18,32	0	120,45
318	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50	11,94	10,78	3,51	0,34	158,75
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	17,57	4,75	46,95
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		21,89	22,61	88,58	8,23	591,41
	Итого за день		31,90	29,70	131,84	10,21	823,89

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
101	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,60	3,81	12,62	0,75	99,30
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	0,07	139,00
386	Фрукты и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Итого		12,67	14,49	51,13	8,91	385,79

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	200/5	1,57	4,55	10,39	8,29	88,91
179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	5,92	5,20	26,56	0	176,50
317	Птица отварная	50	11,30	8,5	0	0	121,67
418	Сок	200	1	0	20,20	4,0	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		23,28	18,77	81,52	12,29	587,64
	Итого за день		35,95	33,26	132,65	21,20	973,43

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша жидкая молочная с хлопьев овсяных «Геркулес»	150	2,85	5,02	14,29	0	114,0
420	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	0,54	91,98
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	0,07	36,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Итого		12,76	12,77	36,34	0,61	312,12

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
86	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	82,15
136	Картофель отварной со сливочным маслом	100/5	2,05	3,41	16,19	14,76	103,65
261	Рыба, тушенная с овощами (хек)	50/50	10,75	5,75	3,8	6,45	116,00
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		18,60	12,11	81,95	29,53	515,52
	Итого за день		31,36	24,88	118,29	30,14	827,64

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г