

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Славянская школа –
детский сад»



Е.Г.Михайлова

Приказ № 112 от 30.08.2022 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
413	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
386	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	65	0,26	0,26	6,37	0,13	28,60
	Итого		19,36	14,03	45,85	3,90	386,66

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 фруктовый	200	1	0	20,20	4	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		21,82	19,39	76,79	12,63	568,67
	Итого за день		41,18	33,42	122,64	16,53	955,33

ЗАВТРАК2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	3,69	5,41	17,62	0	26,72
227	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0	63
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		15,55	13,97	55,02	1,59	303,35

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
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	5,84	3,9	26,52	0	164,67
317	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	0	103,33
	Компот из свежих плодов(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
	Фрукты или ягоды свежие (банан)	100	1,50	0,5	21,00	10,0	94,50
	Итого		25,66	16,16	108,75	16,39	683,34
	Итого за день		41,22	30,13	163,77	17,98	986,69

ЗАВТРАК3 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
7	Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0	0,07	36
414	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	1,30	101,11
	Флоды и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Итого		10,63	8,94	42,07	8,39	302,47

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
292	Жаркое по -домашнему	50/100	18,77	5,08	14,96	6,12	180,68
21	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,54	1,4	2,69	7,13	11,76
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		30,68	13,72	73.69	24,54	526.80
	Итого за день		41,,31	22,66	115.76	32.93	829,27

ЗАВТРАК4 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	0,36	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
	Фрукты и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Итого		18,53	12,61	77,62	7,55	479,34

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	200/5	1,5	4,53	6,96	14,86	74,64
179	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	2,53	5,83	31,04	0	166,82
261	Рыба тушеная с овощами	50/50	10,75	5,75	3,8	6,45	116,00
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		18,40	16,65	77,50	24,45	519,14
	Итого за день		37,02	29,26	155,12	32	998,40

ЗАВТРАК5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	2,41	5,64	16,13	0	125,25
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	4,58	1,59	118,89
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
	Фрукты и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Итого		9,64	16,37	52,86	8,09	389,49

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
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		16,2	15,43	74,75	17,49	503,1
	Итого за день		25,84	47,91	127,61	25,58	892,59

6 день
ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка	100	17,53	12,05	17,15	0,43	247,00
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	0,20	65,60
414	Йогурт питьевой фруктовый	180	3,31	3,02	5,47	0,86	67,82
	Итого		22,28	16,77	33,72	1,49	380,42

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
99	Суп из овощей	200/5	1,38	4,61	7,5	6	83,08
179	Каша пшеничная «Артек»с маслом сливочным	100/5	4,48	5,25	26,3	0	170,6
293	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	0,92	221,0
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		25,16	27,43	87,63	30,87	620,76
	Итого за день		47,44	51,53	121,35	32,36	1001,18

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша жидкая молочная с крупой и маслом сливочным	150/5	3,45	4,58	19,76	0	134,25
413	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	11,33	3,14	45,56
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	0,07	139
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		9,43	11,7	55,53	3,21	364,79

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
289	Рагу из птицы	100/50	10,76	10,04	13,02	9,71	186,00
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		15,99	12,92	72,91	18,03	472,31
	Итого за день		25,42	31,16	128,44	21,24	837,10

8 день

ЗАВТРАК 8 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
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	0,10	32,80
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	4,58	1,59	118,89
394	Фрукты и ягоды свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	10,00	94,50
	Итого		17,69	12,54	72,16	12,06	510,19

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
21	Овощи натуральные соленые	50	0,4	0,05	0,85	1,75	5
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		24,91	10,37	83,89	11,14	527,68
	Итого за день		42,60	22,91	156,05	23,20	1037,87

ЗАВТРАК

9 день

№ 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
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	0	136,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,11	44,44	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		8.11	11.90	48.42	45.12	243.21

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
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	100/50	11,32	2,36	16,66	7,39	126,78
34	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	17,57	4,75	46,95
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		18,68	8,19	92.51	44,62	456,44
	Итого за день		26,79	20,09	140,93	89,74	699,65

ЗАВТРАК10 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
	Йогурт питьевой фруктовый	180	3,31	3,02	5,47	0,86	67,82
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	0,07	36,0
	Фрукты и ягоды свежие(яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	6,50	28,60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Итого		11,07	10,24	34,12	8,18	278,48

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
63	Борщ с капусты и картофеля со сметаной 15%	200/5	1,57	4,5	10,39	8,29	88,91
136	Картофель отварной со сливочным маслом	100/5	2,05	3,41	16,19	14,76	103,65
261	Тефтели(котлеты)рыбные	50/50	6,44	5,42	3,39	0,31	89,93
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,60
21	Овощи натуральные свежие(огурцы)	50	0,7	2,54	4,51	16,23	43,7
	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		14,41	16,55	155,57	41,31	539,91
	Итого за день		25,48	26,79	189,69	49,49	867,88

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