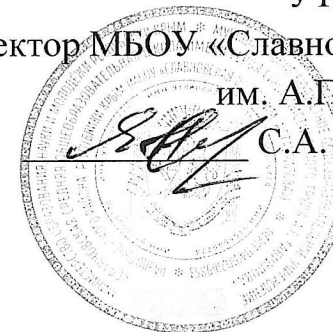


УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Славновская школа
им. А.Г. Гаврилова»
С.А. Ярославцева



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
2024/2025 УЧЕБНОГО ГОДА**

**Для общеобразовательных учреждений
Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

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	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
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	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,4	52,24	33,95	16,01	0,67
	Итого		23,31	19,62	96,46	675,19	0,47	50,93	66,89	7,27	127,72	362,91	126,12	9,34

ОБЕД

1 день

№ реп.	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
101	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0	1,00	18,44	50,04	20,00	0,71
223	Запеканка из творога	120	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,6 0	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52
	Молоко сгущенное	20	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,2 2	124,56	21,34	0,48
	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		46,22	32,73	114,66	937,61	0,34	9,05	181,8	1,99	588	724,96	118,2	3,99

ЗАВТРАК

2 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	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
290	Птица тушеная в соусе (соус, сметанный с томатом №331)	50/50	12,43	3,38	3,51	94,38	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		24,35	25,26	90,82	688,48	0,2	9,82	96,88	3,83	100,16	249,88	69,11	4,7

ОБЕД

2 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
96	Рассольник ленинградский со сметаной -15%	250/10	1,81	4,84	13,45	104,70	0,08	6,05	5,00	1,93	25,56	60,61	21,17	0,79
265	Плов (говядина)	50/100	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		25,58	23,38	129,03	834,71	0,31	25,56	5,00	5,54	119,36	380,97	118,82	9,47

ЗАВТРАК

3 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 вязкая пшеничная с о сливочным маслом	200/10	0,96	4,6	5,32	66,6	32,77	123,47	1,39	18,33	0,15	0,37	3,69	264,00
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
966	Кисломолочный продукт (кефир или йогурт)	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	Итого		14,32	19,10	80,21	366,10	37,94	157,62	61,42	25,07	134,34	113,02	21,92	313,68

ОБЕД

3 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	250/10	1,54	4,71	6,50	79,90	0,05	12,64	5,00	1,90	43,80	42,25	18,15	0,67
171	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	7,10	9,09	31,91	237,20	0,17	0	40,00	0,42	21,59	168,88	112,4 2	3,79
260	Гуляш (говядина)	50/50	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		32,18	34,97	110,16	889,86	0,37	14,64	45,00	5,53	124,83	478,04	187,3	10,56

ЗАВТРАК

4 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 гречневой крупой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		15,34	14,54	79,11	434,13	0,27	2,83	82,65	0,58	369,07	380,94	91,27	3,27

ОБЕД

4 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/10	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	2,46	7,66	16,85	152,40	0,13	17,30	40,00	0,22	17,35	68,15	24,38	0,99
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60/60	18,29	9,78	6,46	197,20	0,17	10,97	9,76	9,15	62,82	225,88	63,38	1,31
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	160	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,00	0	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,96	23,71	110,48	803,06	0,51	58,83	54,76	11,87	186,24	452,09	158,46	11,53

ЗАВТРАК

5 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 домашнему	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
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	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
70	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	5,25	0	0,35	5,0	17,5	7,5	0,4
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		22,64	19,30	82,63	598,89	0,26	22,76	0,00	3,54	79,80	298,60	82,38	10,58

ОБЕД

5 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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	4,61	7,79	25,67	191,04	0,05	0	40,00	0,72	11,35	32,73	6,90	0,70
290	Птица тушеная в соусе (соус, сметанный с томатом №331)	50/50	12,43	3,38	3,51	94,38	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,6	27,15	98,21	757,98	0,38	7,83	116,88	2,97	101,94	290,02	80,85	5,12

ЗАВТРАК

6 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	135	23,68	16,27	23,15	333,45	0,07	0,32	99,90	0,58	198,86	283,91	29,97	0,93
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,70	11,1	65,60	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
965	Молоко кипяченое	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
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
	Итого		33,37	25,25	50,49	562,65	0,15	1,82	228,30	0,86	408,04	494,51	55,57	2,1

ОБЕД

6 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90
321	Капуста тушеная	150	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317.	Птица отварная	50	10,55	6,80	0	103,33	0,02	0	10,00	0,15	19,50	71,50	10,00	0,90
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		26,99	34,44	91,05	791,69	0,322	42,51	114,4	4,95	329,87	413,93	119,61	5,42

ЗАВТРАК

7 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
260	Гуляш	50/50	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
52	Салат из свеклы с маслом растительным	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукты (яблоки)	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		34,73	40,55	123,27	997,6	0,4	8,48	60	6,97	141,45	563,67	252,67	12,59

ОБЕД

7 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	250/10	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	2,46	7,66	16,85	152,40	0,13	17,30	40,00	0,22	17,35	68,15	24,38	0,99
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	18,29	9,78	6,46	197,20	0,17	10,97	9,76	9,15	62,82	225,88	63,38	1,31
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	160	0,72	0,72	17,64	84,60	0,05	18,00	0	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		30,6	23,79	111,84	811,06	0,53	61,63	54,76	11,95	204,64	471,29	169,66	12,01

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
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
290	Птица тушеная в соусе (соус сметанный с томатом № 331)	50/50	14,90	4,06	4,22	113,25	0,06	0,41	20,25	0,18	23,48	120,45	21,53	1,09
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
338	Плоды или ягоды свежие	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
70	Салат из соленых огурцов	100	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12,0	7,0	0,3
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		18,95	6,72	77,31	443,34	0,27	19,75	33,53	0,53	215,24	307,76	86,37	5,61

ОБЕД

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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	0	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
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
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,36	28,22	92,99	750,46	0,57	19,53	0	5,57	121,47	390,98	117,41	10,39

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
321	Капуста тушеная	150	4,13	6,47	18,85	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
260	Гуляш (говядина)	50/50	17,46	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		18,55	29,1	74,32	633,73	0,27	35,62	60	4,1	273,88	320,53	84	4,05

ОБЕД

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
99	Суп из овощей	250/10	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	0	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	4,61	7,79	25,67	191,04	0,05	0	40,00	0,72	11,35	32,73	6,90	0,70
290	Птица тушеная в соусе (соус сметанный с томатом №331)	50/50	12,43	3,38	3,51	94,38	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		24,39	16,18	104,78	669,18	0,27	9,54	56,88	2,81	92,06	254,46	71,73	4,66

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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
52	Салат из свеклы с маслом растительным	50	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
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
	Фрукты (яблоко)	150	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		23,33	21,4	88,14	653,49	0,41	40,02	46,89	9,61	130,99	364,16	125,02	7,56

ОБЕД

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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	1,57	4,69	8,93	91,10	0,04	8,56	5,00	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	5,49	7,86	32,07	221,20	0,10	0	40,00	0,71	29,35	125,78	29,33	2,12
260	Гуляш	50/50	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	50	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		35,28	45,03	119,24	1034,96	0,39	28,25	109,4	6,22	300,61	581,28	138,91	12,5

1	69,53	52,35	211,12	1612,8	0,81	59,98	248,69	9,26	715,72	1087,87	244,32	13,33
2	49,93	48,64	219,85	1523,19	0,51	35,38	101,88	9,37	219,52	630,85	187,93	14,17
3	46,5	54,07	190,37	1255,96	38,31	172,26	106,42	30,6	259,17	591,06	209,22	324,24
4	45,3	38,25	189,59	1237,19	0,78	61,66	137,41	12,45	555,31	833,03	249,73	14,8
5	50,24	46,45	180,84	1356,87	0,64	30,59	116,88	6,51	181,74	588,62	163,23	15,7
6	55,28	55,09	141,26	1291,34	0,442	44,33	242,7	5,57	715,91	831,64	170,38	6,52
7	65,33	64,34	235,11	1808,66	0,93	70,11	114,76	18,92	346,09	1034,96	422,33	24,6
8	47,31	34,94	170,3	1193,8	0,84	39,28	33,53	6,1	336,71	698,74	203,78	16
9	42,94	45,28	179,1	1302,91	0,54	45,16	116,88	6,91	365,94	574,99	155,73	8,71
10	58,61	66,43	207,38	1688,45	0,8	68,27	156,29	15,83	431,6	945,44	263,93	20,06
				14271,1								
	530,97	505,84	1924,92	7								
	53,10	50,58	192,49	1427,12								

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 лет)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 60% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	48	480	480
2	Хлеб пшеничный	150	90	900	900
3	Мука пшеничная	15	9	90	97
4	Крупы, бобовые	45	27	270	286
5	Макаронные изделия	15	9	90	145
6	Картофель	188	112,8	1128	1210
7	Овощи свежие, зелень	280	168	1680	1689
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	1227
9	Фрукты (плоды) сухие	15	9	90	100
10	Соки плодовоовощные	200	120	1200	1200
11	Мясо жилованное	70	42	420	522
12	Куры	35	21	210	344
13	Рыба-филе	58	34,8	348	352
14	Колбасные изделия	14,7	8,82	88,2	50
15	Молоко	300	180	1800	1177
16	Кисломолочные продукты	150	90	900	0
17	Творог	50	30	300	299
18	Сыр	9,8	5,88	58,8	0
19	Сметана	10	6	60	90
20	Масло сливочное	30	18	180	182
21	Масло растительное	15	9	90	100
22	Яйцо диетическое	40	24	240	16
23	Сахар	40	24	240	240
24	Кондитерские изделия	10	6	60	20
25	Чай	0,4	0,24	2,4	1
26	Какао	1,2	0,72	7,2	10
27	Дрожжи	1	0,6	6	0,4
28	Соль	5	3	30	30