**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ «Славновская школа-**

**им. А.Г. Гаврилова»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Ярославцева**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района**

**Республики Крым**

**(для обучающихся с 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК 1день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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, тушенная в томате с овощами | 60/60 | 17,22 | 9,20 | 6,08 | 185,60 | | 0,16 | | 10,32 | 9,18 | 8,61 | 59,12 | | 212,59 | 59,65 | 1,23 |  | |
| 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 |  | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,71 | 5,0 | 8,46 | 85,70 | | 0,02 | | 19,81 | 0 | 15,4 | 52,24 | | 33,95 | 16,01 | 0,67 |  | |
| 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 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |  | |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | | 0,05 | | 0 | 0 | 0 | 9,20 | | 42,40 | 10,00 | 1,24 |  | |
|  | Итого |  | 29,8 | 22,25 | 112,97 | 793,14 | | 0,54 | | 54,21 | 69,18 | 9,44 | 154 | | 449,81 | 152,53 | 10,39 |  | |

ОБЕД 1день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |  | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | | 0,10 | | 8,25 | 0 | 1,26 | 23,05 | | 62,55 | 25,00 | 0,88 |  | |
| 223 | Запеканка из творога | 120 | 40,85 | 27,83 | 42,25 | 581,90 | | 0,14 | | 0,55 | 170,2 | 1,10 | 340,40 | | 492,66 | 56,12 | 1,84 |  | |
|  | Молоко сгущенное | 20 | 3,6 | 4,25 | 27,75 | 164,00 | | 0,03 | | 0,5 | 21,00 | 0,10 | 153,50 | | 109,50 | 17,00 | 0,10 |  | |
| 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 | 45 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |  | |
|  | Хлеб ржано - пшеничный | 25 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |  | |
|  | Итого |  | 58,38 | 39,51 | 156,72 | 1215,47 | | 0,46 | | 10,89 | 215,6 | 2,46 | 694,93 | | 894,69 | 153,06 | 5,37 |  | |

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 |
| 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 | 100 | 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 | 50 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | | 0,05 | | 0 | 0 | 0 | 9,20 | | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Итого |  | 26,77 | 25,62 | 107,89 | 769,72 | | 0,24 | | 9,82 | 96,88 | 3,83 | 108,21 | | 283,18 | 79,46 | 5,38 |

ОБЕД 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 |
| 96 | Рассольник ленинградский  со сметаной -15% | 250/10 | 2,23 | 5,87 | 16,77 | 128,85 | | 0,10 | | 7,56 | 5,00 | 2,41 | 30,85 | | 75,00 | 26,35 | 0,98 |
| 265 | Плов (говядина) | 50/100 | 19,79 | 20,27 | 31,22 | 386,40 | | 0,07 | | 1,54 | 0 | 3,30 | 17,08 | | 240,17 | 47,15 | 3,18 |
| 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 |
| 338 | Плоды или ягоды свежие | 160 | 0,75 | 0,75 | 17,15 | 82,25 | | 0,05 | | 17,5 | 0 | 0,35 | 28,00 | | 19,25 | 15,75 | 3,85 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 31,31 | 28,14 | 151,71 | 990,52 | | 0,37 | | 27,33 | 5 | 6,57 | 134,17 | | 463,28 | 140,31 | 10,78 |

ЗАВТРАК 3день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 182 | Каша вязкая пшенная с сливочном маслом | 200/10 | 0,96 | 4,6 | 5,32 | 66,6 | | 0,23 | | 0,55 | 27,5 | 5,35 | 125,18 | | 185,2 | 49,16 | 2,08 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | | 0,03 | | 0 | 100,00 | 0,24 | 22,0 | | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 386 | Кисломолочный продукт (кефир или ряженка) | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  | |  |  |  |

ОБЕД 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 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15% | 250/10 | 1,90 | 5,70 | 8,08 | 97,85 | | 0,06 | | 15,80 | 5,00 | 2,37 | 53,65 | | 52,05 | 22,58 | 0,84 |
| 171 | Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/10 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280,00 | | 0,21 | | 0 | 40,00 | 0,50 | 26,39 | | 210,35 | 140,52 | 4,73 |
| 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 |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,10 | | 0,15 | | 4,11 | 0 | 0,33 | 23,74 | | 23,22 | 13,32 | 0,61 |
| 324 | 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 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 36,25 | 36,72 | 133,85 | 1017,87 | | 0,45 | | 17,8 | 45 | 6,08 | 146,15 | | 557,2 | 228,28 | 12,26 |

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 |
| 121 | Суп молочный с 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 | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | | 0,04 | | 0 | 0 | 0 | 8,05 | | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
|  | Итого |  | 16,71 | 14,61 | 83,67 | 458,48 | | 0,28 | | 2,83 | 82,65 | 0,58 | 371,37 | | 384,89 | 96,57 | 2,88 |

ОБЕД 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 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15% | 250/10 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | | 0,05 | | 10,7 | 5 | 2,42 | 54,13 | | 57,65 | 26,58 | 1,24 |
| 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, тушенная в томате с овощами | 60/60 | 23,67 | 12,65 | 8,36 | 255,2 | | 0,22 | | 14,19 | 12,63 | 11,84 | 81,29 | | 292,31 | 82,02 | 1,69 |
| 389 | Сок фруктовый и ягодный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | | 0,02 | | 4 | 0 | 0,2 | 14 | | 14 | 8 | 2,8 |
| 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 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 38,61 | 28,01 | 133,67 | 975,17 | | 0,65 | | 70,1 | 57,63 | 15,12 | 235,42 | | 584,42 | 203,18 | 13,27 |

ЗАВТРАК 5 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 |
|  | | 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 |
| 70 | Овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,00 | 0,01 | 1,75 | 0 | 0,05 | 11,50 | | 12,00 | 7,00 | 0,30 |
| 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 | 40 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 28 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 9,20 | | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Итого |  | 25,06 | 19,66 | 98,13 | 673,44 | 0,3 | 24,51 | 0 | 3,59 | 98,2 | | 339,55 | 98,08 | 11,5 |

ОБЕД 5 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | | 0,23 | | 5,31 | 0 | 2,43 | 42,68 | | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| 203 | Макароны 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 | 14,91 | 4,06 | 4,22 | 113,25 | | 0,06 | | 0,41 | 20,25 | 0,18 | 23,48 | | 120,45 | 21,53 | 1,09 |
| 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 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 34,31 | 32,93 | 122,83 | 938,02 | | 0,482 | | 8,55 | 140,25 | 3,69 | 124,51 | | 364,54 | 101,73 | 6,48 |

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 |
| 223 | Запеканка из творога | 135 | 28,94 | 19,88 | 28,30 | 407,55 | | 0,08 | | 0,40 | 122,10 | 0,71 | 243,05 | | 347,00 | 36,63 | 1,14 |
|  | Молоко сгущенное | 30 | 1,44 | 1,7 | 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 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | | 0,03 | | 0 | 40,00 | 0,44 | 8,40 | | 22,50 | 4,20 | 0,35 |
| 209 | Яйцо Вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | 0,03 | | 0 | 100 | 0,24 | 22 | | 76,8 | 4,8 | 1 |
|  | Итого |  | 33,55 | 24,26 | 55,36 | 573,75 | | 0,13 | | 1,9 | 150,5 | 0,75 | 430,23 | | 480,8 | 57,43 | 1,31 |

ОБЕД 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 | |  | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,46 | 118,25 | | 0,11 | | 8,25 | 0 | 1,43 | 29,20 | | 67,58 | | 27,28 | 1,13 | |  | |
| 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 | 12,66 | 8,16 | 0 | 124,00 | | 0,02 | | 0 | 12,00 | 0,18 | 23,40 | | 85,80 | 12,00 | | | 1,08 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | 0,06 | | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,22 | | 124,56 | 21,34 | | | 0,48 | | |
|  | 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 | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | | | 0,77 | | |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | | | 1,30 | | |
|  | Итого |  | 31,6 | 36,67 | 108,71 | 903,27 | | 0,372 | | 44,16 | 116,4 | 5,27 | 346,28 | | 469,64 | 135,52 | | | 6,42 | | |

ЗАВТРАК 7 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 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150/10 | 11,81 | 13,93 | 53,15 | 384,33 | | 0,28 | | 0 | 60,00 | 0,68 | 35,59 | | 280,97 | 187,36 | 6,31 |
| 260 | Гуляш | 50/50 | 21,83 | 25,19 | 4,34 | 331,50 | | 0,05 | | 1,38 | 0 | 3,92 | 32,72 | | 231,23 | 33,05 | 4,59 |
| 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 |
| 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 28 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | | 0,05 | | 0 | 0 | 0 | 9,20 | | 42,40 | 10,00 | 1,24 |
|  | Итого |  | 42,69 | 46,26 | 146,5 | 1173,67 | | 0,48 | | 8,76 | 60 | 7,81 | 159,25 | | 670,87 | 288,37 | 14,82 |

ОБЕД 7 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 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15% | 250/10 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | | 0,05 | | 10,7 | 5 | 2,42 | 54,13 | | 57,65 | 26,58 | 1,24 |
| 171 | Каша с маслом сливочным рисовая | 150/10 | 4,56 | 11,50 | 47,17 | 310,20 | | 0,04 | | 0 | 60,00 | 0,33 | 21,17 | | 99,76 | 33,47 | 0,71 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60/60 | 23,67 | 12,65 | 8,36 | 255,2 | | 0,22 | | 14,19 | 12,63 | 11,84 | 81,29 | | 292,31 | 82,02 | 1,69 |
|  | 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 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,80 | | 0,02 | | 4,00 | 0 | 0,20 | 14,00 | | 14,00 | 8,00 | 2,800 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 38,61 | 28,01 | 133,67 | 975,17 | | 0,65 | | 70,1 | 57,63 | 15,12 | 235,42 | | 584,42 | 203,18 | 13,27 |

ЗАВТРАК 8 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 |
| 171 | каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным | 150/10 | 4,56 | 11,50 | 47,17 | 310,20 | | 0,04 | | 0 | 60,00 | 0,33 | 21,17 | | 99,76 | 33,47 | 0,71 |
| 290 | Птица тушеная в соусе (соус сметанный стоматом №331) | 50/50 | 14,91 | 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 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 28 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | | 0,04 | | 0 | 0 | 0 | 8,05 | | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
|  | Итого |  | 21,5 | 6,94 | 89,11 | 502,76 | | 0,29 | | 19,75 | 33,53 | 0,53 | 220,99 | | 324,76 | 96,62 | 5,38 |

ОБЕД 8 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 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,25 | | 0,23 | | 5,31 | 0 | 2,43 | 42,68 | | 88,10 | 35,58 | 2,05 |
| 259 | Жаркое по- домашнему | 125/50 | 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 |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,85 | 5,05 | 2,58 | 59,10 | | 0,15 | | 4,11 | 0 | 0,33 | 23,74 | | 23,22 | 13,32 | 0,61 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 31,42 | 29,57 | 110,46 | 847,37 | | 0,65 | | 20,18 | 0 | 6,06 | 136,68 | | 436,49 | 132,98 | 11,39 |

ЗАВТРАК 9 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 |
| 148 | Рагу из овощей | 150 | 2,58 | 7,68 | 14,02 | 135,7 | | 0,07 | | 8,38 | 15 | 3,03 | 39,17 | | 65,59 | 28,13 | 0,94 |
| 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 |
| 71 | Овощи по сезону | 100 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8,40 | | 0,03 | | 3,43 | 0 | 0,07 | 11,90 | | 21,00 | 9,80 | 0,35 |
| 209 | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,0 | | 0 | | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | | 0,28 | 1,4 | 0,28 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 116,90 | | 0,05 | | 0 | 0 | 0 | 11,50 | | 43,50 | 16,50 | 0,55 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | | 0,04 | | 0 | 0 | 0 | 8,05 | | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
|  | Итого |  | 24,09 | 34,19 | 91,03 | 768,93 | | 0,34 | | 35,62 | 60 | 4,18 | 288,85 | | 378,03 | 101,55 | 4,29 |

ОБЕД 9 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 |
| 99 | Суп из овощей | 250/10 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | | 0,07 | | 10,38 | 0 | 2,33 | 34,85 | | 49,28 | 20,75 | 0,78 |
| 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 | 14,91 | 4,06 | 4,22 | 113,25 | | 0,06 | | 0,41 | 20,25 | 0,18 | 23,48 | | 120,45 | 21,53 | 1,09 |
| 324 | 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 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 30,28 | 18,29 | 127,86 | 805,62 | | 0,33 | | 11,69 | 60,25 | 3,46 | 111,86 | | 319,72 | 89,64 | 5,76 |

ЗАВТРАК 10 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 | 3,05 | 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 | 17,22 | 9,20 | 6,08 | 185,60 | | 0,16 | | 10,32 | 9,18 | 8,61 | 59,12 | | 212,59 | 59,65 | 1,23 |
| 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 |
| 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 | 60 | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 13,80 | | 52,2 | 19,80 | 0,66 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 35 | 2,77 | 0,35 | 16,91 | 81,83 | | 0,04 | | 0 | 0 | 0 | 8,05 | | 30,45 | 11,55 | 0,39 |
|  | Итого |  | 30,19 | 23,92 | 101,46 | 759,31 | | 0,47 | | 42,6 | 49,18 | 11,76 | 151,52 | | 434,31 | 150,18 | 7,64 |

ОБЕД 10 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 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15% | 250/10 | 1,93 | 5,67 | 11,11 | 111,85 | | 0,05 | | 10,7 | 5 | 2,42 | 54,13 | | 57,65 | 26,85 | 1,24 |
| 171 | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/10 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260,00 | | 0,13 | | 0 | 40,00 | 0,86 | 36,09 | | 156,47 | 36,66 | 2,65 |
| 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 | 5,53 | 0,70 | 33,81 | 163,66 | | 0,07 | | 0 | 0 | 0 | 16,10 | | 60,90 | 23,10 | 0,77 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 42 | 2,35 | 0,46 | 20,75 | 96,56 | | 0,06 | | 0 | 0 | 0 | 9,66 | | 44,52 | 10,50 | 1,30 |
|  | Итого |  | 39,03 | 53,71 | 143,7 | 1227,77 | | 0,462 | | 30,39 | 149,4 | 6,95 | 326,37 | | 653,78 | 159,92 | 13,89 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 88,18 | 61,76 | 269,69 | 2008,61 | 1 | 65,1 | 284,78 | 11,9 | 848,93 | 1344,5 | 305,59 | 15,76 |
| 2 | 58,08 | 53,76 | 259,6 | 1760,24 | 0,61 | 37,15 | 101,88 | 10,4 | 242,38 | 746,46 | 219,77 | 16,16 |
| 3 | 54,78 | 60,07 | 237,34 | 1716,07 | 0,76 | 19,85 | 140,9 | 11,91 | 466,91 | 898,7 | 302,44 | 14,86 |
| 4 | 55,32 | 42,62 | 217,34 | 1433,65 | 0,93 | 72,93 | 140,28 | 15,7 | 606,79 | 969,31 | 299,75 | 16,15 |
| 5 | 59,37 | 52,59 | 220,96 | 1611,46 | 0,782 | 33,06 | 140,25 | 7,28 | 222,71 | 704,09 | 199,81 | 17,98 |
| 6 | 65,15 | 60,93 | 164,07 | 1477,02 | 0,502 | 46,06 | 266,9 | 6,02 | 776,51 | 950,44 | 192,95 | 7,73 |
| 7 | 81,3 | 74,27 | 280,17 | 2148,84 | 1,13 | 78,86 | 117,63 | 22,93 | 394,67 | 1255,29 | 491,55 | 28,09 |
| 8 | 52,92 | 36,51 | 199,57 | 1350,13 | 0,94 | 39,93 | 33,53 | 6,59 | 357,67 | 761,25 | 229,6 | 16,77 |
| 9 | 54,37 | 52,48 | 218,89 | 1574,55 | 0,67 | 47,31 | 120,25 | 7,64 | 400,71 | 697,75 | 191,19 | 10,05 |
| 10 | 69,22 | 77,63 | 245,16 | 1987,08 | 0,932 | 72,99 | 198,58 | 18,71 | 477,89 | 1088,09 | 310,1 | 21,53 |
|  | 638,69 | 572,62 | 2312,79 | 17067,65 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 63,87 | 57,26 | 231,28 | 1706,77 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Меню разработано в соответствии сборников рецептур:**

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

«Сборник рецептур 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 11 лет и старше)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование продуктов** | **Количество продукта** | | | |
| **Суточная норма (нетто)** | **Норма 60% (нетто)** | **Десятидневная норма** | **Итого за 10 дней по меню** |
| 1 | Хлеб ржаной | 120 | 72 | 720 | 720 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 200 | 120 | 1200 | 1200 |
| 3 | Мука пшеничная | 20 | 12 | 120 | 131 |
| 4 | Крупы, бобовые | 50 | 30 | 300 | 332 |
| 5 | Макаронные изделия | 20 | 12 | 120 | 169 |
| 6 | Картофель | 188 | 112,8 | 1128 | 1365 |
| 7 | Овощи свежие, зелень | 320 | 192 | 1920 | 1925 |
| 48 | Фрукты (плоды) свежие | 185 | 111 | 1110 | 1127 |
| 9 | Фрукты (плоды) сухие | 20 | 12 | 120 | 100 |
| 10 | Соки плодовоовощные | 200 | 120 | 1200 | 1200 |
| 11 | Мясо жилованное | 78 | 46,8 | 468 | 559 |
| 12 | Куры | 53 | 31,8 | 318 | 386 |
| 13 | Рыба-филе | 77 | 46,2 | 462 | 462 |
| 14 | Колбасные изделия | 19,6 | 11,76 | 117,6 | 70 |
| 15 | Молоко | 300 | 180 | 1800 | 1182 |
| 16 | Кисломолочные продукты | 180 | 108 | 1080 | 0 |
| 17 | Творог | 60 | 36 | 360 | 364 |
| 18 | Сыр | 11,8 | 7,08 | 70,8 | 0 |
| 19 | Сметана | 10 | 6 | 60 | 97 |
| 20 | Масло сливочное | 35 | 21 | 210 | 207 |
| 21 | Масло растительное | 18 | 10,8 | 108 | 123 |
| 22 | Яйцо диетическое | 40 | 24 | 240 | 20 |
| 23 | Сахар | 45 | 27 | 270 | 270 |
| 24 | Кондитерские изделия | 15 | 9 | 90 | 20 |
| 25 | Чай | 0,4 | 0,24 | 2,4 | 1 |
| 26 | Какао | 1,2 | 0,72 | 7,2 | 10 |
| 27 | Дрожжи | 2 | 1,2 | 12 | 0,6 |
| 28 | Соль | 7 | 4,2 | 42 | 42 |