**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 с7 до 11 лет)**

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 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 1,58 | 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 | 140,60 | 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 | 152,22 | | 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 | | | | 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 | 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 | | | | 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 | 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 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 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 1,54 | 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 | 112,42 | 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 | | | | Энергети-  ческая 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 4день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 1,57 | 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 | Сок фруктовый и ягодный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | | 0,02 | | 4 | 0 | 0,2 | 14 | | 14 | 8 | 2,8 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,48 | 0,48 | 11,6 | 56,4 | | 0,04 | | 12 | 0 | 0,24 | 19,2 | | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
|  | 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 | | | | Энергети-  ческая ценность | | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | |  | |  |
| Б | Ж | У |  | | В1 | | С | А | Е | Са | | Р | Mg | Fe |  | | 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 |  | |  | |
| 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 5день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |  | | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 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 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | | 0,03 | | 0 | 40 | 0,44 | 8,4 | | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| 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 | | | | 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 | 2,15 | 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 | 118,6 | | 0,06 | | 1,59 | 24,4 | 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 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 |  | |
|  | 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 | | | | 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 | 1,57 | 4,69 | 8,93 | 91,10 | | 0,04 | | 8,56 | 5,00 | 1,94 | 44,18 | | 46,73 | 21,35 | 0,99 |  | |
| 171 | Каша 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 |  | |
| 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 |  | |
| 338 | Фрукты (Яблоки) | 150 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,6 | | 0,05 | | 18 | 0 | 0,36 | 28,8 | | 19,8 | 16,2 | 3,96 |  | |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | | 0,02 | | 4 | 0 | 0,2 | 14 | | 14 | 8 | 2,8 |  | |
|  | 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- пшеничнй | 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 | | | | 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 | 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 |
|  | 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 | | | | 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 | 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 | | | | 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 натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) | 60 | 0,49 | 0,07 | 1,33 | 8,40 | | 0,03 | | 3,43 | 0 | 0,07 | 11,90 | | 21,00 | 9,80 | 0,35 |
| 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 | 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 9день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 1,27 | 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 | | | | 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 | 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 10день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 1,57 | 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 |
|  | 530,97 | 505,84 | 1924,92 | 14271,17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 53,10 | 50,58 | 192,49 | 1427,12 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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 7 до 11 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | **Наименование продуктов** | **Количество продукта** | | | |
| **п/п** | **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 |