

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района Республики Крым (с 7 до 11 лет)

ЗАВТРАК 1день

№ реп.	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	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23
234	Котлета рыбная	110	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	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 (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64

ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07

ЗАВТРАК 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
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	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
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	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	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
279	Тефтели	90	9,87	8,69	8,89	152,93	0,06	0	24,15	0,45	13,55	102,68	17,41	0,72
331	Соус, сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1,00	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,30
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66

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	Мg	Fe
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
268	Котлета	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70,00	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86

ЗАВТРАК 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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23
239	Тефтели рыбные	110	13,96	5,79	14,67	166,38	0,12	0,36	11,00	2,48	61,88	213,26	36,85	1,02
331	Соус, сметанный с томатом	65	1,15	3,25	4,57	52,07	0,02	0,87	21,97	0,19	19,01	19,10	6,36	0,26
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	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 (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48

ЗАВТРАК 7 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 жидкая молочная с маслом сливочным (пшённая)	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57

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
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
281	Биточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	140,00	0,05	0	12,00	0,52	11,60	106,00	19,80	0,95
52	Салат из отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79

	свеклы с маслом растительным													
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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41

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	200	4,13	6,47	64,60	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
71	Овощи натуральные свежие (или овощи	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30

	натуральные соленые) (огурцы)													
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
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5 0	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,5 9	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53

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
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20

	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Йогурт	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Итого		34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
---	---	---	----	----	---	---	---	----	---	----	----

22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64
17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83
21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66
21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48
20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41
26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53
34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54
227,33	207,89	867,38	6042,13	2,90	227,91	1083,72	41,12	2753,68	3795,58	886,18	53,59
22,73	20,79	86,74	604,21	0,29	22,79	108,37	4,11	275,37	379,56	88,62	5,36

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	50	30	30	30	44	30	45	54	40	20	373

3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5				11,6			14		2	12	39,6
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5		31	20	23		40					114
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5				53							53
6	Картофель	187	46,75	467,5	155				176		155				486
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	92			119	60		106,6	57	308,5		743,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	125			7	125		125	7	125		514
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200						200				400
11	Мясо жилованное	70	17,5	175				57	59			59			175
12	Куры	35	8,75	87,5									109		109
13	Рыба-филе	58	14,5	145	73						73				146
14	Молоко	300	75	750	29	200	125		30	200	22	44		126	776
15	Творог	50	12,5	125										138	138
16	Сметана	10	2,5	25				19			16			6	41
17	Масло сливочное	30	7,5	75	5	20	7	5	16	15	5	3			76
18	Масло	15	3,75	37,5	11			14	5		16	10	6	6	68

	растительное														
19	Яйцо диетическое	40	10	100								118		6	124
20	Сахар	30	7,5	75		26	3	20	15	26	5	20	21	32	168
21	Кондитерские	10	2,5	25			20								20
22	Чай	0,4	0,1	1				0,5	0,5				0,5		1,5
23	Какао	1,2	0,3	3		4								4	8
24	Сыр	10	2,5	25		15				15					30
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	1	0,8	0,8	1	0,8	0,8	1	1	1	0,8	9
26	Кисломолочная продукция	150	37,5	375			200			125					325
27	Кофейный напиток	2	0,5	5						5					5

