

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

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

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	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,89	9,5	38,46	266,76	0,07	0	48,00	1,04	16,31	48,20	10,34	1,04
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
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 (яблоки)	120	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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99

ОБЕД 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
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
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	100	21,10	13,60	0	210,00	0,06	0	20,0	0,3	39,0	143,00	20,00	1,8
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
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69

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
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
259	Жаркое по -домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,4	6,01	8,27	92,8	0,02	6,65	0	2,7	35,47	40,63	20,7	1,32
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)	120	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	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78

ОБЕД 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
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (рисовая)	180/10	4,54	9,34	47,15	290,4	0,04	0	48,0	0,3	20,45	98,86	33,47	0,71
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51

ОБЕД 5 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
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
315.	Голубцы ленивые	170	13,61	9,51	20,20	221,02	0,08	19,06	34,26	0,61	62,35	172,25	43,21	1,62
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
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	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	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17

ОБЕД 6 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
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	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	190	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52
	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
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
	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98

ОБЕД 7 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
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13

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 (гороховый)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Плов	200	21,97	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,85	52,38	3,53
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
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21

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
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
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/10	8,21	9,61	48,07	312,0	0,16	0	48,0	1,03	43,31	187,76	43,99	3,18
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,9 2	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	0	8,38	24,96	28,3	15,08	0,47
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,1 3	73,9 2	7,9 5	141,96	406,98	119,96	7,3

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%	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86
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
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	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		28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11

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	Mg	Fe
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69
32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78
27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51
26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17
20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13
46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21
23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,13	73,92	7,95	141,96	406,98	119,96	7,3
28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11
296,05	289,88	1166,79	8381,70	3,73	309,93	741,70	63,72	2132,10	4391,65	1246,21	80,76
29,61	28,99	116,68	838,17	0,37	30,99	74,17	6,37	213,21	439,17	124,62	8,08

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 35 % (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	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	50	50	55	50	55	45	55	58	55	528
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2			1,5	1	23		8		37,5
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	28	8	5	54	60		234
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53								10		63
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	75	130	75	50	75	196	871
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	271,5	93	115,6	132,8	69	20	39	91	127,6	1058,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		120	40		127	40	130	704
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50										50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200						200	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79		56			79	38		331
12	Куры	35	12,25	122,5		109				69					178

13	Рыба-филе	58	20,3	203			40	85						85	210
14	Молоко	300	105	1050					100		205			30	335
15	Творог	50	17,5	175							175				175
16	Сметана	10	3,5	35	5			5	10		8		13	5	46
17	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10	19			15	10	16	104
18	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	5	7	11	10	12	12	100
19	Яйцо диетическое	40	14	140					8		8				16
20	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	20	24	53	15	27	6	192
21	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5						0,5			1
22	Какао	1,2	0,42	4,2					4						4
23	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,05	10,5	1,1	1	1,1	1,05	1	1,1	1	1,05	1	1,1	10,5
24	Кофейный напиток	2	0,7	7							5				5

