

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»  
Раздольненского района Республики Крым**

**(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

## ОБЕД 1 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
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	123,00	0,05	10,32	15,00	9,58	52,97	59,22	27,05	1,21
414.	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	0,06	0	40,00	1,05	6,20	39,70	21,80	1,15
591.	Гуляш ( говядина)	40/35	9,64	7,75	2,47	118,12	0,02	0,67	10,00	0,14	182,46	77,62	17,00	0,75
34.	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0	0,40	0	0,20	31,82	15,40	6,00	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,52	0,05	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		23,46	27,03	108,83	772,35	0,22	17,09	65	12,61	310,18	281	104,59	6,83

## ОБЕД 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209.	Суп с фрикадельками	250/25	7,39	5,49	15,66	141,68	0,15	11,73	4,95	1,45	32,30	133,72	38,58	1,53
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,76	7,79	38,79	240,00	0,03	0	40,00	0,31	7,30	81,90	26,30	0,56
486.	Рыба тушеная в томате с овощами (филе)	60/60	11,90	6,83	3,30	121,50	0,09	2,70	6,0	3,11	36,60	198,75	38,70	0,84
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
847.	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	16,00	0	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,52	0,05	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,43	21,46	126,79	815,91	0,43	34,43	50,95	5,39	131,44	510,45	146,18	10,92

### 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
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	105,35	0,06	18,49	15,00	2,40	51,92	53,62	23,05	0,81
469.	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,00	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Сгущенное молоко	15	1,07	0,75	8,28	44,25	0,01	0,15	3,75	0,02	47,55	34,35	7,20	0,03
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
42.	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0	72,00	0	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,44	10,90	29,40	11,30	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,52	0,05	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		45,65	39,86	122,96	1033,9	0,35	20,83	226,19	3,68	676,23	727,71	126,68	5,26

## ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
206.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,34	16,14	133,25	0,15	5,81	0	2,42	50,27	137,97	38,30	1,80
378	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,90	9,61	39,88	281,0	0,25	0	40,0	0,67	17,10	211,60	140,0	4,81
708.	Капуста тушеная	75	1,56	2,78	7,19	60,0	0,03	12,50	0	1,48	42,50	32,15	15,90	0,61
325.	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	80/5	11,37	13,75	6,94	197,00	0,05	0,32	56,0	0,54	14,90	85,60	13,20	0,99
414.	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	0,04	1,30	20,00	0	125,77	90,00	14,00	0,13
6.	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,002	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
847.	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	16,00	0	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		37,23	50,21	144,86	1179,41	0,662	35,93	196	5,63	301,18	662,8	262,6	13,97

## 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
204.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	5,02	92,20	250,20	100,00	3,53
694.	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,45	137,25	0,11	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
619.	Тефтели (говядина)	120	16,49	8,65	15,41	204,82	0,11	0,85	46,08	0,54	29,58	193,74	29,92	2,63
799.	Соус, с томатом	110	1,94	5,50	7,74	88,11	0,04	1,47	37,18	0,33	32,16	32,30	10,78	0,44
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
847.	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	16,00	0	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		31,42	23,23	136,87	880,42	0,53	48,73	108,76	6,59	250,76	676,32	217,65	16

## 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
206.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,34	16,14	133,25	0,15	5,81	0	2,42	50,27	137,97	38,30	1,80
708.	Капуста тушеная	75	1,56	2,78	7,19	60,0	0,03	12,50	0	1,48	42,50	32,15	15,90	0,61
694.	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,45	137,25	0,11	18,16	25,50	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
486.	Рыба тушеная в томате с овощами (филе)	60/60	11,90	6,83	3,30	121,50	0,09	2,70	6,0	3,11	36,60	198,75	38,70	0,84
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
847.	Плоды свежие (яблоки)	160	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	16,00	0	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,6	21,3	125,77	811,49	0,55	59,17	31,5	7,71	226,19	568,95	169,85	12,65

## 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
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	123,00	0,05	10,32	15,00	9,58	52,97	59,22	27,05	1,21
645.	Плов из птицы (филе)	140/75	21,98	20,16	36,54	415,67	0,27	1,03	65,52	0,72	41,26	214,49	47,91	2,08
34.	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0	1,64	21,09	24,58	12,54	0,80
944.	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	11,49	46,20	0	3,19	0	0,01	14,42	4,51	2,48	0,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,98
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		30,55	31,55	104,12	822,48	0,39	20,24	80,52	11,95	147,68	375,98	113,48	6,3

## 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
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	105,35	0,06	18,49	15,00	2,40	51,92	53,62	23,05	0,81
345	Картофель запеченный в соусе № 796	150	3,81	6,34	22,96	163,83	0,13	15,35	31,59	1,01	53,80	94,26	28,82	1,12
315.	Голубцы ленивые (говядина)	120	10,59	6,78	15,19	164,26	0,06	15,02	21,75	0,43	45,2	132,82	33,07	0,36
799.	Соус, с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	10,14	0,09	8,77	8,81	2,94	
966.	Кисломолочный продукт (Кефир 200 или 200 Ряженка)	200	5,80	5,0	8,0	100,0	0,08	1,40	40,0	0	240,0	180,0	28,0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,03	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,98
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,24	27,31	95,06	738,74	0,4	50,66	118,48	3,93	417,63	542,69	139,38	4,14

## ОБЕД 9 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
202.	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,30	0,08	10,38	0	0,15	4,85	49,28	20,75	0,78
1021	Оладьи с изюмом	150	10,74	9,50	64,69	387,5	0,2	0,51	22,50	4,80	125,75	178,88	49,63	2,16
	Сгущенное молоко	15	1,07	0,75	8,28	44,25	0,01	0,15	3,75	0,02	47,55	34,35	7,20	0,03
965	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	0,09	2,73	42,22	0	252,00	189,00	29,44	0,21
6.	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,002	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
42.	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,52	0,05	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,88	40,31	125,62	984,27	0,462	13,88	187,47	5,25	582,59	596,99	132,47	5,04

## ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204.	Суп картофельный с макаронами	250	2,51	2,79	17,00	103,25	0,10	8,25	0	1,34	25,90	87,35	26,50	1,01
229.	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,07	22,06	2,78	265,50	0,09	0,28	340,63	0,80	116,70	258,56	19,50	2,88
536.	Сосиски отварные	50	5,50	11,95	0,20	130,00	0,10	0	0	0,20	17,50	79,50	10,00	0,90
966.	Кисломолочный продукт (Ряженка 200 или Кефир 200)	200	5,80	5,0	8,40	102,22	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,52	0,05	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		32,62	42,51	61,54	758,86	0,41	9,13	380,63	2,34	423,74	673,89	104,2	6,66

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

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма 35%	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	% выполнения
1	Хлеб ржаной	28	280	280	100
2	Хлеб пшеничный	52,5	525	525	100
3	Мука пшеничная	5,3	53	53,5	100
4	Крупы, бобовые	15,8	158	158	100
5	Макаронные изделия	5,3	53	62,5	117
6	Картофель	65,8	658	700	106
7	Овощи свежие, зелень	98	980	962,3	98
8	Фрукты (плоды) свежие	64,7	647	647	100
9	Фрукты (плоды) сухие	5,2	52	40	77
10	Соки плодовоовощные	70	700	600	86
11	Мясо жалованное	24,5	245	213	87
12	Куры	12,3	123	161	130
13	Рыба-филе	20,3	203	146	72
14	Колбасные изделия	5,2	52	50	96
15	Молоко	105	1,050	617,5	59
16	Кисломолочные продукты	52,5	525	400	76
17	Творог	17,5	175	140	80
18	Сыр	3,4	34	35	103
19	Сметана	3,5	35	42	120
20	Масло сливочное	10,5	105	105	100
21	Масло растительное	5,3	53	64	120
22	Яйцо диетическое	14	140	126	90
23	Сахар	14	140	81	58
24	Кондитерские изделия	3,5	35	35	100
25	Чай	0,1	1	1	100
26	Какао	0,3	3	2,2	73
27	Дрожжи	0,25	2,5	2,5	100
28	Соль	1,3	13	13	100

## СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

№ п/п	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	23,46	27,03	108,83	772,35	0,22	17,09	65	12,61	310,18	281	104,59	6,83
2	29,43	21,46	126,79	815,91	0,43	34,43	50,95	5,39	131,44	510,45	146,18	10,92
3	45,65	39,86	122,96	1033,9	0,35	20,83	226,19	3,68	676,23	727,71	126,68	5,26
4	37,23	50,21	144,86	1179,41	0,662	35,93	196	5,63	301,18	662,8	262,6	13,97
5	31,42	23,23	136,87	880,42	0,53	48,73	108,76	6,59	250,76	676,32	217,65	16
6	29,6	21,3	125,77	811,49	0,55	59,17	31,5	7,71	226,19	568,95	169,85	12,65
7	30,55	31,55	104,12	822,48	0,39	20,24	80,52	11,95	147,68	375,98	113,48	6,3
8	28,24	27,31	95,06	738,74	0,4	50,66	118,48	3,93	417,63	542,69	139,38	4,14
9	27,88	40,31	125,62	984,27	0,462	13,88	187,47	5,25	582,59	596,99	132,47	5,04
10	32,62	42,51	61,54	758,86	0,41	9,13	380,63	2,34	423,74	673,89	104,2	6,66
Итого	31,61	32,48	115,24	879,78	0,44	31,01	144,55	6,51	346,76	561,68	151,71	8,78

**Меню разработано в соответствии сборников рецептур:**

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В. Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,

- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г.,(Сок, кофейный напиток, фрикадельки из птицы , голубцы ленивые, омлет натуральный, тефтели рыбные паровые, салат из свеклы .)