

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ «Орловская
школа – детский сад имени
кавалера ордена Мужества
А.Гамбаряна»

_____ Э.Б.Аметова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**МБОУ «Орловская школа – детский сад имени кавалера ордена Мужества
А.Гамбаряна» Раздольненского района Республики Крым
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	11,56	11,48	61,54	396
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
292	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	875	71,76	62,88	183,54	974,8

ОБЕД

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	200/10	1,45	3,93	100,2	82,0
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	4,8	7,8	34,32	227,04
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	6,89	0,91	2,86	47,25
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	Итого	820	21,71	17,4	211,49	729,77

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	13,16	14,03	86,9	504,77
290	Птица тушеная в сметанном соусе	90	23,9	19,5	5,22	291,6
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	530	52,83	36,86	156,39	1142,83

ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский (перловой крупой со сметаной) -15%	200/10	1,89	5,3	13,56	109,56
265	Плов (говядина)	120/60	19,79	20,27	31,22	386,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Итого	730	29,94	29,76	131,05	913

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
265	Плов из говядины	120/60	19,79	20,27	31,22	386,40
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	700	32,92	26,1	100,49	682,24

ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	200/10	1,62	5,16	6,6	84,76
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Птица запеченная	90	19,86	16,40	5,29	248,6
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,6	4,96	55,68
437	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	820	38,13	35,76	119,56	928,84

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,97	5,48	17,08	81,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	5,80	8,30	14,83	157
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	730	23,12	21,79	72,78	518,18

ОБЕД

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	200	4,39	4,22	13,06	107,8
268	Биточки школьные из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
209	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,0	1,54	35,46
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	820	31,65	27,69	150,45	978,61

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
255	Биточки рыбные	90	14,52	7,76	5,13	156,6
125	Картофель отварной	150/10	3,2	5,2	22,88	151,36
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00
389	Сок (яблочный) осветлённый	200	1,00	0,0	20,2	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
	Итого	590	25,83	13,85	88,2	584,2

ОБЕД

5день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
204	Суп картофельный с крупой (перловой)	200	2,00	2,23	13,60	82,60
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	870	37,99	21,68	124,85	725,8

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему	100/35	17,21	4,67	13,72	165,63
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
292	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
	Итого	715	83,76	56,72	174,77	929,23

ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80
171	Каша рассыпчатая пшеничная «Артек» с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,3	11,69	3,6	164,03
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
67	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	820	33,26	31,27	141,05	979,31

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Птица (филе), тушенная в соусе с овощами (соус сметанный с томатом №331)	100/50	9,43	1,97	13,88	105,65
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,6	4,96	55,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	690	17,97	6,89	99,62	526,97

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80
291	Плов из мяса птицы	180	20,30	17,00	35,69	377,00
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,0	1,54	35,46
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	740	30,72	23,32	119,99	812,86

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Гуляш (говядина)	90	26,2	30,23	5,2	397,8
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	730	43,08	41,01	114,03	995,44

ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2
259	Жаркое по - домашнему	150/50	16,20	18,09	16,58	295,00
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный свежие	50	2,8	0,55	24,7	114,9
	Итого	760	26,07	26,18	98,36	740,24

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65
260	Птица запеченная	90	19,86	16,40	5,29	248,6
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/30	2,36	7,49	14,89	136
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	28,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
	Итого	560	32,15	29,57	87,29	711,09

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60
290	Птица тушеная в соусе с овощами (соус сметанный)	150	8,03	1,97	13,62	104,35
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,68	0,33	14,82	68,94
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	910	18,15	8,53	111,47	595,03

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60
389	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
292	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Итого	550	93,97	68,04	158,43	925,1

ОБЕД

10день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой гречневой	200	2,36	2,46	14,78	124,15
265	Плов (говядина)	120/60	19,79	20,27	31,22	386,40
52	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,85	3,6	4,96	55,68
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,9
338	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого	880	30,81	27,87	141,62	977,83

Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:

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

«Сборник рецептов 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)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	108
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	88
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5	53
6	Картофель	188	47	470	460
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	678
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	158
12	Куры	35	8,75	87,5	138
13	Рыба-филе	58	14,5	145	146
14	Колбасные изделия	14,7	3,675	36,75	50
15	Молоко	300	75	750	632
16	Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400
17	Творог	50	12,5	125	124
18	Сыр	9,8	2,45	24,5	25
19	Сметана	10	2,5	25	31
20	Масло сливочное	30	7,5	75	67
21	Масло растительное	15	3,75	37,5	63
22	Яйцо диетическое	40	10	100	89
23	Сахар	40	10	100	108
24	Кондитерские изделия	10	2,5	25	20
25	Чай	0,4	0,1	1	1
26	Какао	1,2	0,3	3	2
27	Дрожжи	1	0,25	2,5	0,6
28	Соль	5	1,25	12,5	12,5

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

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	525
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	31
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5	160
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	116
6	Картофель	188	65,8	658	935
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	1013
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	245
12	Куры	35	12,25	122,5	275
13	Рыба-филе	58	20,3	203	206
14	Колбасные изделия	14,7	5,145	51,45	0
15	Молоко	300	105	1050	444
16	Кисломолочные продукты	150	52,5	525	400
17	Творог	50	17,5	175	175
18	Сыр	9,8	3,43	34,3	35
19	Сметана	10	3,5	35	72
20	Масло сливочное	30	10,5	105	110
21	Масло растительное	15	5,25	52,5	110
22	Яйцо диетическое	40	14	140	88
23	Сахар	40	14	140	105
24	Кондитерские изделия	10	3,5	35	0
25	Чай	0,4	0,14	1,4	1
26	Какао	1,2	0,42	4,2	4
27	Дрожжи	1	0,35	3,5	0
28	Соль	5	1,75	17,5	17,5