

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 11 лет и старше)**

ЗАВТРАК		1 день				
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	35	33	72	396
389	Сок фруктовый (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
929	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
386	Кисломолочный продукт	200	2,95	2,5	12,3	100
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	880	99,35	82,90	231,3	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	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,2	5,2	22,88	151,36
229	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50
389	Сок	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
68	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,80
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	1200	30,42	19,7	270,75	1056,96

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	15,8	16,83	104,3	605,7
290	Птица тушеная в сметанном соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
	Итого	660	57,37	39,34	198,89	1463,28

ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) -15%	250/10	2,0	5,11	16,93	121,75
265	Плов (говядина)	120/60	19,4	9,5	34,7	301
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Итого	890	37,85	21,24	166,41	1049,35

ЗАВТРАК		3 день				
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
265	Плов из говядины	120/60	19,4	9,5	34,7	301
389	Сок (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржаной	70	8	1	48	265
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	790	40,54	16,50	146	1019,8

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%	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/10	10,35	7,3	46,36	292,5
260	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9
437	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	50	8	1	48	265
	Итого	1000	55,1	39,65	157,8	1328,73

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	4,9	11,55	17,1	193
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63
	Хлеб пшеничный	70	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	890	36,03	28,08	142,54	1029,65

ОБЕД

4день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75
268	Биточки школьные из мяса птицы	100	15,55	11,55	15,70	228,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
209	Каша рисовая с маслом сливочным	180/10	4,32	5,18	45,03	244,26
21	Салат из соленых огурцов	100	2	0,8	4,6	42
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
	Итого	990	43,4	24,81	187,42	1267,96

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	180/10	3,2	5,2	22,88	151,36
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	2	0,8	4,6	42
389	Сок (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
	Итого	750	35,72	15,76	133,81	958,76

ОБЕД

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
204	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,50	2,79	17	103,25
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	30,93	22,89	36,0	310,66
389	Сок (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
	Итого	970	49,83	28,08	164	1069,71

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему	150/50	57,53	7,47	21,95	265
389	Сок (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	70	8	1	48	265
292	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
	Итого	870	132,33	60,47	215,15	1311,80

ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
87	Суп с рыбными консервами	250	6,50	10,12	15,50	173,12
171	Каша рассыпчатая «Артек» с маслом сливочным	180/10	6,84	8,01	40,06	260
246	Гуляш из отварной говядины	150	12,55	12,99	4,01	182,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
67	Салат «Винегрет»	100	1,36	6,18	8,44	94,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
	Итого	1040	42,91	39,39	173,02	1366,97

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	22,06	18,23	5,88	276,25
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	820	38,93	26,72	129,8	1035,35

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
291	Плов из мяса птицы	180/50	25,38	21,25	44,61	471,25
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	2	0,8	4,6	42
389	Сок (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
	Итого	930	46,07	26,89	167,55	1226

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	10,35	7,3	46,36	292,5
260	Гуляш (говядина)	100	12,55	12,99	4,01	182,25
389	Сок (0,2)	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	830	39,3	22,72	161,37	966,55

ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,30
259	Жаркое по - домашнему	150/50	57,53	7,47	21,95	265
389	Сок (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,80
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	1100	76,94	19,95	151,12	1103,5

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	81,54
260	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	2,61	4,22	30,36	170,18
376	Чай	200	0,20	0	14	28
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано- пшеничный	70	8	1	48	265
	Итого	730	43,62	28,31	143,04	840,97

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,98	2,74	14,58	90,75
290	Птица тушеная в соусе с овощами (соус сметанный)	180	22,06	18,23	5,88	276,25
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	1080	40,89	28,45	145,04	1119,60

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	30,93	22,89	36,0	310,66
389	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
292	Булочка сдобная	100	53	46	84	347
209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Итого	610	97,55	55,32	178,79	1124,86

ОБЕД

10день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой гречневой	250	1,98	2,74	14,58	90,75
265	Плов из отварной говядины	150/50	19,4	9,5	34,7	301
52	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,43	6,09	8,36	93,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	100	7	1	33	259
	Хлеб ржано-пшеничный	50	8	1	48	265
338	Фрукты свежие	200	0,40	0,40	9,80	47
	Итого	1100	38,25	20,73	173,2	1150,94

Меню разработано в соответствии 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

