

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым

Е.В. Шкрабкова

2025 гола

«30»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Сенокосненская средняя общеобразовательная школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым**

(с 11 до 14 лет)

ЗАВТРАК**1 день**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
235.	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,63	7,81	28,26	217,80
966.	Кисломолочные продукты (Ряженка)	250	7,25	6,25	10,00	125,00
2.	Бутерброд с маслом сливочными сыром	70	2,49	3,93	27,56	156,00
	Булочка с изюмом	100	5,9	10,3	44,5	290,90
	Плоды свежие/абрикос	250	3,26	0,91	25,91	111,84
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого		27,69	23,65	104,99	734,38

ОБЕД 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,24	7,89	9,18	100,75
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	180/15	3,72	4,16	38,72	207,01
486	Рыба тушеная в томате с овощами	95/95	19,33	11,09	5,36	197,77
Таб№32	Овощи свежие (огурцы порциями)	118	1,09	0,20	3,85	24,00
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие/груша	270	0,97	0,38	41,12	153,90
	Хлеб пшеничный	60	6,31	0,80	38,64	187,04
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,57	0,50	22,73	105,76
	Итого		36,98	25,36	156,32	986,86
	Итого за первый день		64,67	49,01	261,31	1721,24

ЗАВТРАК**2 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
469.	Запеканка из творога	230	46,39	24,65	36,93	506,01
	Молоко сгущенное	40	1,44	1,7	11,1	65,60
965.	Какао с молоком	200	6,09	5,42	10,08	118,60
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00
	Вафли Коровка/шт	50	3,50	15	29	265,0
	Итого		58,02	33,27	64,01	741,94

ОБЕД 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	5,49	5,27	16,32	134,75
590.	Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	200/80	31,28	8,49	24,94	301,14
79.	Овощи свежие/помидор порциями	120	1,41	5,08	9,02	87,40
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
847.	Плоды свежие (бананы)	220	2,41	0,73	50,25	195,80
	Зефир	70	1,08	0,12	48,78	190,80
	Хлеб пшеничный	60	6,31	0,80	38,64	187,04
	Хлеб ржано - пшеничный	45	3,69	0,72	32,61	151,74
	Сок 0,2/шт	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Итого		50,38	21,18	214,74	1240,67
	Итого за второй день		108,40	54,45	278,75	1982,61

ЗАВТРАК**3 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
1023.	Суп молочный с гречкой	300	12,97	10,70	56,11	372,50
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70	1,44	1,7	11,1	65,60
414.	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11
	Йогурт 2,5%, порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00
3.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Злаковый батончик Аленка/шт	38	1,43	3,42	11,78	85,50
	Итого		22,69	22,69	94,86	674,36

ОБЕД 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
204.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	300	1,97	2,73	14,58	90,75
203	Макароны отварные с маслом сливочным	180/15	5,74	7,92	32,05	189,30
591.	Гуляш	100/80	16,06	12,92	4,12	196,87
Таб№ 32	Овощи свежие (порциями помидор)	120	0,66	0,12	2,28	14,40
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие /абрикос	286	3,26	0,91	25,91	111,84
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Вафли Артек/шт	200	9,8	53,20	128,6	625,6
	Итого		33,95	25,35	147,34	923,90
	Итого за третий день		56,64	48,04	242,20	1598,26

ЗАВТРАК**4 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
229	Омлет натуральный	165/10	11,26	18,36	2,23	219,0
268	Котлета	120	17,72	17,51	14,95	294,40
2.	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	0,16	14,50	0,76	132,00
966	Кисломолочный напиток Снежок 2,5%	250	5,80	5,0	8,40	102,22
338	Фрукты свежие /груша	300	3,26	0,91	25,91	111,84
	Булочка с маком	100	5,9	10,3	44,5	290,90
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого		39,90	56,67	72,20	961,92

ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
208.	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,69	2,84	17,42	104,75
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	3,13	5,56	14,38	120,0
325.	Фрикаделька из птицы	100/10	11,41	17,38	7,01	230,0
13.	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	Сок 0,2	200	1	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Пряник Тульский/шт	140	6	6	73	370
	Итого		28,59	36,22	116,95	907,01

ЗАВТРАК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	250/10	3,50	8,19	19,82	167,0
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1.	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
42	Сыр (порциями)	30	3,48	4,42	0	54,0
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Печенье Коровка/шт	42	3,5	9,6	34,35	233,50
	Итого		14,63	23,92	61,9	521,87

ОБЕД 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
202.	Суп из овощей со сметаной	300/10	1,86	6,50	9,51	111,50
321.	Рагу из овощей	200	2,36	7,70	13,52	133,3
306.	Биточки паровые	120	13,91	9,46	8,67	174,00
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	120	0,66	0,12	2,28	14,40
2	Сок	200	1	0	20,20	84,80
	Зефир	70	1,08	0,12	48,78	190,80
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Плоды свежие/абрикос	286	3,26	0,91	25,91	111,84
	Итого		25,55	39,21	121,00	937,27
	Итого за пятый день		40,18	63,13	182,90	1459,14

6 день

ЗАВТРАК

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
469.	Запеканка из творога	230	21,32	14,51	22,05	303,6
	Молоко сгущенное	40	1,44	1,7	11,10	65,60
414	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11
	Плоды свежие/банан	220	2,41	0,73	50,25	195,80
	Пряник Тульский/шт	140	6	6	73	370
	Итого		26,61	19,57	65,77	545,11

ОБЕД 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,07	6,91	13,09	123,00
694.	Картофель отварной с маслом сливочным	200/15	3,07	4,80	20,45	137,25
276.	Рыба тушеная в томате с овощами	95/95	12,77	8,82	9,91	170,50
Таб№32	Овощи свежие (огурцы порциями)	120	0,48	0,06	1,50	8,40
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
847.	Плоды свежие /груша	288	0,97	0,38	41,12	153,90
	Сок 0,2	200	1	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Итого		27,03	22,2	154,50	925,80
	Итого за шестой день		53,64	47,79	220,27	1470,91

7 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
229	Омлет натуральный	165/10	11,26	18,36	2,23	219,0
317.	Котлета	120	12,66	8,16	0	124,00
966.	Кисломолочные продукты (ряженка 4%)	250	5,80	5,0	8,0	100,0
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,16	0,40	19,32	93,52
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Злаковый батончик Аленка/шт	38	1,43	3,42	11,78	85,50
	Итого		38,10	33,64	45,33	639,50

ОБЕД 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	1,99	6,88	8,82	105,35
378.	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	8,90	9,61	39,88	281,0
619.	Птица отварная /филе	100	13,74	7,21	12,84	170,68
799	Соус, сметанный с томатом	85	1,50	4,25	5,98	68,08
13.	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
418.	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11
	Сок 0,2/шт	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Хлеб пшеничный	60	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Вафли Артек/шт	200	9,8	53,2	128,6	625,60
			36,69	52,64	140,23	1180,08

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
190.	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/10	5,53	5,89	44,05	251,0
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/30	2,45	7,55	14,62	136,00
	Печенье Коровка/шт	42	3,5	9,6	34,35	233,50
	Плоды свежие/банан	220	2,41	0,73	50,25	195,80
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого		19,90	23,32	112,80	734,87

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	5,49	5,27	16,32	134,75
321	Рагу из овощей	200	2,36	7,70	13,52	133,3
268	Биточки паровые	120	12,66	8,16	0	124,00
79.	Овощи свежие /помидор порциями	120	1,1	0,2	3,80	24,0
943.	Сок	200	1	0	20,20	84,80
	Плоды свежие /абрикос	286	3,26	0,91	25,91	111,84
	Зефир	70	1,08	0,12	48,78	190,80
	Хлеб пшеничный	60	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано - пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		31,40	22,91	168,21	999,81

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша гречневая с маслом сливочным	180/15	8,90	9,61	39,88	281,00
619	Тефтели	110	13,74	7,21	12,84	170,68
799	Соус сметанный с томатом	85	1,50	4,25	5,98	68,08
963	Кофейный напиток с молоком	200	6,09	5,42	10,08	113,33
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	5,57	7,04	16,16	150,00
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого		39,90	35,03	90,84	840,09

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
202.	Суп из овощей со сметаной	300/10	1,86	6,50	9,51	111,50
601.	Плов	150/80	21,99	22,52	168,03	429,33
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	120	0,66	0,12	2,28	14,40
418.	Компот из свежих яблок	200	4,08	3,54	17,58	114,30
	Плоды свежие /груша	289	0,97	0,38	41,12	153,90
	Сок 0,2	200	1	0	20,20	84,80
	Хлеб пшеничный	60	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Вафли Коровка/шт	50	3,5	15	29	265,0
	Итого		37,18	34,32	281,59	1059,46
	Итого за девятый день		77,08	69,35	372,43	1899,55

ЗАВТРАК**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
414	Макароны отварные с маслом сливочным	180/15	5,72	7,99	27,32	204,00
317.	Фрикадельки из птицы	100/10	12,66	8,16	0	124,00
966	Кисломолочный напиток йогурт 2,5%	250	5,80	5,0	8,40	102,22
	Булочка с повидлом	100	5,9	10,3	44,5	290,90
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	46,76
	Итого		26,88	21,57	55,26	522,96

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
170.	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	300/10	2,07	6,91	13,08	123,10
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/15	9,85	6,16	40,01	269,00
	Гуляш	100/80	16,06	12,92	4,12	196,87
Таб№32	Овощи свежие (помидоры порциями)	120	0,48	0,06	1,50	8,40
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	84,80
	Плоды свежие /абрикос	286	3,26	0,91	25,91	111,84
	Хлеб пшеничный	60	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано - пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Пряник Тульский/шт	140	6	6	73	370
	Итого		35,93	27,47	133,02	936,73
	Итого за десятый день		62,81	49,04	188,28	1459,69

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

(с 7 до 10 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		60%	Десятиднев ная норма	Итого за 10 дней по меню	% выполнени я
1	Хлеб ржаной	48	480	480	100
2	Хлеб пшеничный	90	900	900	100
3	Мука пшеничная	9	90	95	106
4	Крупы, бобовые	27	270	300	111
5	Макаронные изделия	9	90	82,5	92
6	Картофель	113	1130	1046	93
7	Овощи свежие, зелень	168	1680	1714	102
8	Фрукты (плоды) свежие	111	1110	1110	100
9	Фрукты (плоды) сухие	9	90	58	64
10	Соки плодовоовощные	120	1200	1200	100
11	Мясо жилованное	42	420	382	91
12	Куры	21	210	223	106
13	Рыба-филе	35	350	327	93
14	Колбасные изделия	9	90	50	56
15	Молоко	180	1800	1477	82
16	Кисломолочные продукты	90	900	800	89
17	Творог	30	300	274	91
18	Сыр	6	60	60	100
19	Сметана	6	60	68	113
20	Масло сливочное	18	180	161	89
21	Масло растительное	9	90	108	120
22	Яйцо диетическое	24	240	193	80
23	Сахар	24	240	180	75
24	Кондитерские изделия	6	60	60	100
25	Чай	0,24	2,4	2	83
26	Какао	0,7	7	4,4	63
27	Дрожжи	0,6	6	6	100
28	Соль	3	30	30	100

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

печатью 121 отсутствует
Листов

Директор МБОУ

«Сенокосненская школа-
детский сад имени кавалера ордена

Мужества В.Мазурова» Т.В.Шкрабкова

«20» 05
30

