

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор МБОУ «Сенокосненская школа - детский сад
имени кавалера ордена Мужества В.Мазура »**

_____ **Шкрабкова Е.В.**

« 13 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ОБЕД)

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В.Мазура»

Раздольненского района Республики Крым (с 7 - 11лет)

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
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	150/5	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,0	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
260	Гуляш	75/75	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
338	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Итого		26,91	36,62	104,42	874,87	0,39	37,27	75,0	5,88	184,68	430,26	127,93	7,86

ОБЕД

1 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
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/5	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	70/70	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, ягодные	200	1,0	0	20,20	84,80	0,02	4,0	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,8
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		26,95	21,63	111,94	765,72	0,35	23,41	48,04	10,31	135,56	404,86	132,33	6,67

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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	114,40	16,00	1,44
268	Котлета	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14
342	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	100,6	0,01	0,9	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Кондитерское изделие / вафли	40	2,89	6,4	31,91	194,22	0,04	12,5	0	0,25	20	13,7	9,25	2,75
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		49,29	34,35	157,25	1109,14	0,59	6,73	40,0	5,78	110,0	409,14	103,05	7,95

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	Ca	Р	Mg	Fe
88	Щи со свежей капустой со сметаной 15%	250/5	1,9	5,7	8,08	97,85	0,06	15,8	5	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	26,03	67,00	0,32	52,73	109,96	35,52	1,30
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/70	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	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4	0	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		30,65	37,36	99,06	750,72	0,66	46,66	135,04	10,5	193,08	484,16	157,59	6,54

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
171	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150/5	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
278	Тефтели	80/15	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	0	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		33,74	27,81	144,26	825,54	0,54	42,28	70,75	11,65	200,42	608,88	263,63	15,12

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
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	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш	75/75	14,55	16,79	2,89	271,50	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
376	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	62,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		29,01	31,8	117,99	848,92	0,3	32,12	45	6,43	146,72	352,95	101,93	12,97

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
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,1	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,0	0,88
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
325	Фрикадельки из птицы (филе)	85/5	16,14	1,32	7,74	106,88	0,06	0	0	0,23	10,58	97,65	19,24	1,0
349	Компот из смеси сушеных фруктов	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	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		27,65	12,95	157,09	683,10	0,22	34,72	0	4,6	167,23	317,03	116,18	5,21

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
104	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,0	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54
203	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	5,74	7,92	32,05	189,30	0,06	0	20,0	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
290	Птица, тушенная в соусе	85/45	9,43	1,97	13,88	135,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,13	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		31,95	19,95	117,07	749,85	0,44	18,95	58,57	2,55	245,35	464,90	124,31	5,51

ОБЕД

9 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
102	Суп картофельный с макаронами	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
259	Жаркое по- домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95
	Йогурт 2,5% /порционно	125	3,2	1,5	15,5	90	0,03	0,6	8	0	77,5	59,38	9,38	0,1
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		31,69	26,78	105,10	803,12	0,38	13,47	0	5,62	114,52	421,31	109,42	8,04

ОБЕД

10 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
103	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
265	Плов	200	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
376	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,04	1,30	20,0	0	125,78	90,0	14,0	0,13
	Огурец соленый	70	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,40	0,30
	Хлеб пшеничный	55	3,95	0,5	24,15	116,90	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,21	23,20	113,29	776,52	0,34	22,83	20,0	4,42	205,2	439,75	113,22	7,92

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.

1 день	28,4	31,28	116,04	836,22	0,25	12,35	25	6,36	138,75	347,09	98,19	7,28
2 день	27,15	13,02	152,96	644,25	0,3	34,2	5	5,32	156,73	310,44	105,22	5,56
3 день	49,20	34,21	144,37	1098,23	0,44	27,7	181,8	2,76	629,41	774,25	145,73	8,32
4 день	30,65	37,36	99,06	884,52	0,66	46,66	135,04	10,5	193,08	484,16	157,59	6,54
5 день	33,74	27,81	144,26	966,29	0,54	42,28	70,75	11,65	200,42	608,88	263,63	15,12
6 день	29,01	31,8	117,99	887,08	0,3	32,12	45	6,43	146,72	352,95	101,93	12,97
7 день	29,99	21,54	109,25	766,52	0,39	21	52,44	10,06	272,58	513,92	145,67	4,34
8 день	20,6	8,21	96,28	549,77	0,42	12,89	9,13	2,8	102,52	270,03	97,35	5,63
9 день	28,48	26,35	112,53	821,52	0,49	56,46	99,07	2,44	169,34	458,79	139,22	8,35
10 день	44,63	50,68	94,97	1026,75	0,43	33,81	453,44	5,85	384,84	630,44	125,4	11,09

Ведомость наполняемости обед (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	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	550
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2	23		8	2		4	1		42
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		5		20	68		62	25	17		197
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53		10			53					116
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	75	75	208	70	20	50	100	258	20	896
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	215	20	124,6	101	99	81,6	58	105,1	146	1049,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5		24	170	7	165	165		24		170	725
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				38	79			74		270
12	Куры	35	12,25	122,5		67						69		67	203
13	Рыба-филе	58	20,3	203				85	40		85				210
14	Молоко	300	105	1050			205	27	12		100		27	147	518
15	Творог	50	17,5	175			175								175
16	Сметана	10	3,5	35	5	5	8		13	5		13	4	5	58

