

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



Шкрабкова Е.В.

03 апреля 2026 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК-ОБЕД)

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих основное и среднее общее образование в МБОУ «Сенокосненская школа-детский сад»

Раздольненского района Республики Крым (с 12 лет)

ЗАВТРАК

4 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
171	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/15	8,23	11,77	48,10	331,80	0,16	0	60,00	1,06	44,03	188,66	43,99	3,19
317	Птица отварная/филе	100	21,10	13,60	0	206,67	0,03	0	20,0	0,30	39,00	143,00	20,0	1,80
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
376	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Итого		37,56	30,35	126,46	1385,92	0,36	7,99	80,0	3,18	137,86	450,64	109,66	10,22

ОБЕД 2 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	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
128	Пюре картофельное	180/6	4.34	12.83	25.19	242.00	0.2	24,9 2	72,0	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
260	Котлета	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,01	0,9	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Кондитерское изделие/злаковый батончик	20	1,18	1,46	13,66	74,8	0	0	0	0	0	0	0	10,8
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		31,88	39,85	123,93	1220,98	0,44	37,4 5	77,0	6,4	195,71	488,98	140,79	9,07

ЗАВТРАК

1 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
432	Оладьи с изюмом	200	7,51	6,46	40,87	251,67	0,15	0,37	16,67	3,23	3,42	117,25	32,0	1,3
	Молоко сгущенное	40	2,16	2,55	16,65	98,40	0,03	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
386	Какао с молоком	200	5,8	5,0	8,4	118,60	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Плоды свежие/банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	144,0	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Кондитерское изделие/зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,40	0	0	0	0	25	12	6	0,4
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		15,97	14,51	78,17	827,87	0,26	13,77	69,27	3,54	363,52	380,70	81,45	4,31

ОБЕД

1 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
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	180/15	4,56	11,5	47,17	310,2	0,04	0	60	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба тушеная в томате с овощами	95/70	20,44	10,93	7,22	220,4	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Банан свежий	160	2,4	0,8	33,6	153,60	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		34,29	28,43	131,06	1707,18	0,44	22,64	70,91	13,08	162,54	507,86	161,7	7,66

ЗАВТРАК

2 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
182	Каша молочная пшениная с маслом сливочным	250/12	7,46	6,85	21,35	285,0	0,21	1,17	58,0	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
2	Бутерброд с повидлом	35/10/25	2,4	3,87	27,83	156,0	0,04	0,1	20,0	0,39	10,0	22,8	5,6	0,6
382	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134,0	0,02	0,3	33	0,1	124	92	14	0,1
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Булочка плюшка	100	7,6	8,8	56,4	334,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		16,4	15,15	96,30	1074,27	0,4	15,36	102,44	1,35	343,03	428,52	107,59	6,63

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	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,0	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
268	Гуляш	90/90	15,67	15,30	13,10	256,00	0,06	0	0	3,46	10,42	166,76	30,60	2,68
	Ряженка 4%	200	5,6	8	8,4	134,0	0,02	0,3	33	0,1	124	92	14	0,1
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Булочка с повидлом	100	6,4	6,1	51,9	288,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		39,84	35,51	159,94	1515,38	0,68	6,73	60,0	6,6	127,05	618	273,54	13,43

ЗАВТРАК

3 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
203	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/15	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,0	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
268	Котлета	120	15,67	15,3	13,1	256,0	0,06	0	0	3,46	10,42	166,76	30,6	2,68
379	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Кондитерское изделие/злаковый батончик	20	1,18	1,46	13,66	74,8	0	0	0	0	0	0	0	10,80
	Итого		33,03	28,28	122,8	914,23	0,33	14,09	64,44	4,74	218,02	433,27	98,77	8,59

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	180/6	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	28,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	95/70	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
389	Соки фруктовые, овощные и ягодные	200	1	0	20,20	84,80	0,02	4	0	0,20	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Булочка с изюмом	100	7,8	6,6	67,5	361,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Банан свежий	160	2,4	0,8	33,6	153,6	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		35,56	30,62	115,25	1492,98	0,6	56,98	85,91	13,13	221,94	545,76	173,37	8,61

ЗАВТРАК

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
181	Каша молочная жидкая овсяная с маслом сливочным	250/12	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,0	0,52	133,77	118,19	20,3	0,47
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/30	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
382	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	100,60	0,03	0,6	10,0	0	124,0	95,0	15,0	0,1
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,50	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Кондитерское изделие/вафли	54	2,2	8,8	26,4	196,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		17,97	20,91	70,4	940,37	0,2	1,88	127	0,99	405,02	346,29	53,5	2,15

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	2,41	30,85	75	26,36	0,98
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	180/15	10,60	10,01	47,81	322,80	0,25	0	40,00	0,58	31,19	251,82	168,62	5,67
278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,3
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0	15,4 0	52,24	33,95	16,01	0,67
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Булочка плюшка	100	7,6	8,8	56,4	334,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		38,19	34,2	169,84	1481,76	0,63	50,2	90,75	17,9 4	233,98	693,32	306,58	16,94

ЗАВТРАК

7 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
121	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,19	6,52	23,55	181,50	0,14	1,14	38,2 5	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/30	2,36	7,49	14,89	136,0	0,03	0	40,0	0,44	8,40	22,50	4,2	0,35
376	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	62,0	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Яйцо вареное	40	5	4,7	0,4	66,0	0,05	2	7,9	2,35	6,4	0,35	42	0,009
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Кондитерское изделие/злаковый батончик	20	1,18	1,46	13,66	74,8	0	0	0	0	0	0	0	10,80
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		14,7	15,44	77,29	756,07	0,23	1,17	84,4 5	0,79	231,25	276,36	74,13	3,26

ОБЕД

6 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	10,7	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
260	Гуляш	90/90	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
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	60	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Банан свежий	160	2,4	0,8	33,6	153,60	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Кондитерское изделие/вафли	50	2,2	8,8	26,4	196	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		35,41	35,64	141,53	1375,54	0,36	32,3	45	7,11	161,14	423,45	118,16	14,4

Завтрак

6 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
223	Запеканка из творога	190	35,52	24,20	36,74	506,00	0,12	0,48	148,00	0,96	296,00	428,40	48,80	1,60
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,20	0,02	0,40	16,80	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08
386	Какао с молоком	200	5,8	5,0	8,4	118,60	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие/зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	0	0	0	25	12	6	0,4
	Банан свежий	148	2,25	0,75	31,5	144,0	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		44,2	32,60	67,34	1115,00	0,18	0,94	204,8	1,04	666,8	700,0	90,4	1,88

ОБЕД

4 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
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	0,88
321	Капуста тушеная	200	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0	3,11	99,81	72,25	37,17	1,45
325	Фрикадельки из птицы (филе)	120/8	17,94	1,46	8,6	118,75	0,06	0	0	0,25	11,75	108,5	21,38	1,11
349	Компот из смеси сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Кондитерское изделие/ вафли «Коровка»	50	3,5	17	26	275,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Итого		32,17	11,27	126,72	1161,01	0,27	39,87	0	5,13	192,85	372,16	134,61	6,21

ЗАВТРАК

10 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
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	10,60	10,01	47,81	322,80	0,25	0	40,00	0,58	31,19	251,82	168,62	5,67
278	Тефтели	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
331	Соус сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,3
376	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	100,60	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		30,55	25,09	151	1502,75	0,54	18,8	93,63	2,26	179,78	545,76	265,83	12,47

ОБЕД

8 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
104	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,2	5	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/15	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
292	Птица, тушенная в соусе	100/60	10,83	2,63	18,51	140,87	0,12	8,21	12,17	0,38	36,96	139,13	44,17	1,62
342	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Кондитерское изделие/пряник Тульский	140	8,12	9,1	100,24	509,6	0,08	0	0	2,4	11	50	9	0,8
	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,25	2,75
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		36,84	21,09	144,66	1586,19	0,52	21	81,61	2,85	265,85	540,85	147,17	6,75

ЗАВТРАК

8 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
182	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250/12	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/3 0	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,0	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
	Йогурт 2,5%	200	10	5	7	108	0,04	0,6	22	0	122	96	15	0,1
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Булочка с повидлом	100	6,4	6,1	51,9	288	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		15,09	20,93	67,72	982,27	0,28	1,23	108, 0	0,65	275,1	323,07	71,8	2,3

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 макаронными изделиями	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
259	Жаркое подомашнему	250	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,75	42,48	3,86
382	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,01	0,9	0	0,08	15,8	4,4	5,14	0,95
	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	75,2	0,04	12,5	0	0,25	20	13,75	11,2	2,75
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Кондитерское изделие/вафли «Коровка»	50	3,5	17	26	275,00	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый 0,2/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		29,36	24,76	115,16	1244,58	0,42	13,47	0	5,62	122,34	453,55	119,52	8,69

ЗАВТРАК

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
210	Омлет натуральный	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
325	Фрикадельки из птицы (филе)	100/7	17,94	1,46	8,60	118,75	0,06	0	0	0,25	11,75	108,50	21,38	1,11
376	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15	84,80	0,02	4,0	0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Булочка с маком	100	8,5	12,7	58,9	384,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,96	0,39	17,29	80,47	0,05	0	0	0	8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого		45,52	25,4	85,62	1083,03	0,37	16,38	398,11	1,6	210,39	540,07	88,98	12,0

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	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
265	Плов	250	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
376	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,06	0,13	20,44	0	150,22	121,51	20,31	0,48
	Булочка с маком	100	8,5	12,7	58,9	384	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	5,14	0,65	31,4	151,97	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Сок фруктовый 0,2л/штучно	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
	Итого		29,53	23,9	118,52	1258,18	0,37	22,83	20	4,42	210,72	463,29	120,02	8,46

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

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

«Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

1 день	56,58	56,27	249,34	1750,93	0,71	66,2	139,07	8,32	308,29	770,01	225,81	18,34
2 день	47,03	36,25	203,59	1330,11	0,54	42,03	142	6,84	585,05	679,71	168,84	8,37
3 день	90,45	56,64	272,54	1907,41	0,74	36,2	256	5,91	909,03	1276,17	266,24	13,97
4 день	69,54	76,3	203,69	1815,88	1,092	73,27	585,02	17,7	542,61	1098,11	266,87	19,11
5 день	65,16	58,28	269,93	1879,2	1,06	78,19	181,09	23,79	484,41	1170,15	428,05	21,81
6 день	72,88	56,25	240,42	1771,72	0,67	68,32	128,4	11,29	593,61	909,04	235,23	19,69
7 день	80,12	62,4	210,57	1742,47	0,67	26,41	280,11	13,92	848,79	1237,47	256,39	7,31
8 день	54,91	34,31	268,49	1620,81	1,03	33,22	105,8	5,15	299,36	882,81	384,32	19,16
9 день	65,2	59,84	230,13	1741,11	0,82	62,04	166,51	6,62	395,37	936,3	233,87	15,92
10 день	90,48	83,88	247,6	2135,16	1,032	71,43	574,59	22,16	636,4	1337,05	326,86	25,59

Ведомость наполняемости завтраков
(с 11 лет и старше)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточн ая норма (нетто)	Норм а 60 % (нетто)	Деся тидневная 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	120	72	720	77	62	77	77	77	77	42	77	77	77	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	115	104	120	120	143	159	70	132	115	124	1202
3	Мука пшеничная	20	12	120	3	2	27	0	19	4	24	16,6	3	0	98,6
4	Крупы, бобовые	50	30	300	17	36	47	20	80	0	72	102	17	0	391
5	Макаронные изделия	20	12	120	63	0	10	0	0	63	0	0	63	0	199
6	Картофель	187	112,2	1122	178	75	75	226	255	20	50	117	276	205	1477
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	184,6	251	138	180	137	348	97	204,7	121,1	341	2002,4
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	120	24	170	127	165	165	0	144	0	280	1195
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100
10	Соки плодовоовощны е	200	120	1200	200	0	0	200	200	200	0	0	200	200	1200
11	Мясо жилованное	78	46,8	468	140	0	0	0	38	95	0	57	169	0	499

12	Куры	53	31,8	318	0	74	97	0	0	74	0	92	0	74	411
13	Рыба-филе	77	46,2	462	0	0	0	115	112	0	115	0	0	122	464
14	Молоко	350	210	2100	27	200	268	87	140,6	100	300	18	130	157	1427,6
15	Творог	60	36	360	0	0	212	0	0	0	184	0	0	0	396
16	Сыр	15	9	90	0	15	0	10	0	15	0	0	0	0	40
17	Сметана	10	6	60	9	5	9	0	13	5	8	36	4	5	94
18	Масло сливочное	35	21	210	28	15	0	36	29	15	15	10	29	35	212
19	Масло растительное	18	10,8	108	11	10	27	23	22	17	23	22	9	29	193
20	Яйцо диетическое	40	24	240	4	0	9	151	0	0	8	0	6	151	329
21	Сахар	35	21	210	23	55	53	19	25	29	60	44	20	27	355
22	Кондитерские	15	9	90	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	20
23	Чай	2	1,2	12	0	0	0,5	0,5	0	0	0	0	0	0	1
24	Какао	1,2	0,72	7,2	0	0	4	0	0	4	4	0	4	0	16
25	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	5	0	0	5	0	5	0	0	5	20
26	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3	30	3,06	2,86	2,91	2,96	3,06	3,06	2,96	3,01	3,06	3,06	30

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью

13 Информационный лист

Директор МБОУ

«Сенокосненская школа-

детский сад имени кавалера ордена

Мужества В. Мазура» Е.В. Шкрабкова

«13» октябрь 2024г.

