

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ **Шкрабкова Е.В.**

« 13 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
(для воспитанников от 3 до 7 лет)**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сенокосненская средняя общеобразовательная школа-детский сад
имени кавалера ордена Мужества В.Мазура»
Раздольненского района Республики Крым**

ЗАВТРАК**2 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	1,14	285,00
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,8	8,3	14,83	0,11	157,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко свежее	90	0,5	0,5	12,25	26,4	58,75
	ИТОГО		17.84	19,19	78.57	29.24	566.60

ОБЕД 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	8,56	90,10
125	Пюре картофельное	150/5	3,01	4,13	20,96	21,63	141,00
293	Гуляш	50/50	15,42	12,41	3,96	0,60	189,00
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	30	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		24.59	21.98	96.26	31.52	668.63

ПОЛДНИК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / Печенье	42	3,25	7,20	35,90	0,00	218,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,03	60,00
	Итого		3,32	7,22	50,90	0,03	278,50
	Итого за второй день		45.49	48.13	206.80	60.79	1513.73

ЗАВТРАК**1 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	7,46	6,85	21,35	1,14	285,00
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	0,11	157,00
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	26,4	58,75
	Итого		17.58	18.93	59.64	29.24	566.60

ОБЕД**1 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
99	Суп из овощей со сметаной 15%	200/5	1,27	3,99	7,32	8,30	76,20
179	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	120/5	3,02	6,95	31,04	0	198,60
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/70	13,65	6,93	5,32	5,22	147,00
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,0	0	20,20	4,0	84,80
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	0	81,83
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		22.83	18.44	90.67	17.52	634.41

ПОЛДНИК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/ Вафли	36	3,25	7,20	35,9	0	218,5
386	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	60
	Итого		14.05	12.20	43.90	1.40	318.50
	Итого за первый день		49.96	42.57	213.92	47.29	1409.58

ЗАВТРАК**3 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
432	Оладьи	100	7,51	6,46	40,87	0,37	251,67
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	0,30	98,40
379	Чай с сахаром	200/15	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	26,4	58,75
	Итого		13.08	11.93	79.35	28.37	456.67

ОБЕД**3 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	4,66	118,60
179	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	120/5	7,13	8,40	31,91	0	231,40
268	Котлета мясная	80	12,61	12,24	10,48	0	204,80
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	1.72	97.60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		27.69	25.54	101.44	17.73	759.34

3 день**ПОЛДНИК**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/Печенье	40	3,25	7,20	35,90	0	218,50
	Сок	200	6,09	5,42	10,08	2,73	113,33
	Итого		9,34	12,62	45,98	2,73	331,83
	Итого за третий день		46.00	56.73	216.48	55.26	1547.17

ЗАВТРАК**7 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
121	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,40	3,87	27,83	0,10	156,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Фрукты свежие/банан свежий	90	1,8	0,6	25,2	3,8	115,2
	Итого		13.31	13.68	71.99	33.24	365.65

ОБЕД**7 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
88	Щи со свежей капустой, со сметаной 15%	200/5	1,54	4,71	6,50	12,64	79,90
125	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	21,63	141,00
229	Рыба тушеная в томате с овощами	50/70	13,65	6,93	5,32	5,22	147,00
389	Соки овощные, фруктовые. ягодные	200	0,6	0,4	32,6	4,0	136,40
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,35	0,46	20,74	0	68,97
	Итого		22.73	16.83	95.78	43.49	620.03

ПОЛДНИК

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/вафли	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	0,03	60,00
	Итого		3.32	7.22	40.90	0.03	278.50
	Итого за седьмой день		39.36	37.73	208.57	76.76	1264.18

ЗАВТРАК**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
181	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	1,17	251,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
377	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	30,80	58,75
	Итого		8.97	18.57	69.06	34.80	456.00

ОБЕД**5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	200/5	1,81	4,84	13,45	6,05	104,70
179	Каша пшеничная с маслом сливочным	120/5	5,22	4,20	32,05	0	186,60
278	Тефтели	60/15	7,83	8,75	10,25	0,72	151,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	11,89	51,42
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	0,03	60,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого		19.89	21.42	104.14	18.69	688.23

ПОЛДНИК**5 день**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / вафли	36	3,25	7,2	35,9	0	218,50
	Кефир 2,5%	200	5,4	5	21,6	1,8	102,00
	Итого		12.64	11.61	73.42	2.0	448.96
	Итого за пятый день		50.11	51.96	256.13	49.93	1703.79

ЗАВТРАК**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
251	Запеканка из творога	125	22,2	15,13	22,96	0,30	316,25
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	0,30	98,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	1,30	100,60
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	30,8	58,75
	Итого		28,03	20,86	67,81	32,7	574

ОБЕД**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	8,56	90,10
219	Макароны отварные с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	0	143,40
293	Гуляш из отварного мяса	50/50	15,42	12,41	3,96	0,60	189,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,24	0,44	19,76	0	45,98
	Итого		26.22	22.07	83.95	9.19	644.60

ПОЛДНИК**6 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	42	3,25	7,20	35,90	0	218,50
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	2,73	113,33
	Итого за шестой день		63,59	55,55	197,74	44,62	1550,43

ЗАВТРАК**4 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
121	Суп молочный с макаронами	250	7,19	6,52	23,55	1,14	181,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136
376	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15,0	0,03	60,00
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Плоды свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	6,0	58,75
	Итого		11,33	14,81	75,3	7,17	482,23

ОБЕД**4 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	6,60	72,60
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	25,74	112,65
325	Фрикадельки из птицы (филе)	60	14,35	1,17	6,88	0	95,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
	Хлеб пшеничный	35	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,95
	Итого						

ПОЛДНИК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/печенье	42	3,25	7,20	35,90	0	218,50
413	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	60
	Итого						
	Итого за четвертый день						

ЗАВТРАК**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	1,17	285,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	0	136,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	1,59	62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Яблоко свежее	90	0,5	0,5	12,25	30,8	58,75
	Итого		20,96	28,03	87,53	3,36	687,58

ОБЕД**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
89	Суп из овощей со сметаной 15%	200/25	11,41	7,71	15,64	11,45	177,65
219	Каша гречневая с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	0	143,40
290	Птица тушеная в соусе	60/30	14,91	4,06	4,22	0,41	113,25
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	1,72	97,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	0	45,98
	Итого		34,52	16,66	89,92	13,58	648,02

ПОЛДНИК**8 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/ Вафли	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,60	4,0	84,80
	Итого за восьмой день		58,79	52,29	245,95	20,94	1638,9

ЗАВТРАК**9 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
229	Омлет натуральный	110	10,33	17,15	2,05	0,21	203,5
325	Фрикадельки из птицы	60	14,35	1,17	6,88	0	95
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	0,03	60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак	Фрукты свежие/яблоко	90	0,5	0,5	12,25	30,8	58,75
	Итого		28,74	19,36	60,55	31,04	533,37

ОБЕД**9 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	4,66	118,60
292	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	6,76	295,00
382	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	0,73	132,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		28,49	26,49	76,81	13,01	670,92

ПОЛДНИК**9 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие / вафли	36	3,25	7,20	35,90	0	218,50
386	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,60
	Итого		8,65	12,20	57,50	1,80	376,50
	Итого за девятый день		65,88	58,05	194,86	45,85	1580,79

ЗАВТРАК**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	7,31	10,98	39,2	1,17	286
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	2,83	62
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,8	8,3	14,83	0,11	157
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,98
Второй завтрак							
338	Плоды свежие /яблоко	90	0,5	0,5	12,25	30,8	58,75
	Итого		14,86	20,02	91,36	34,91	452,73

ОБЕД**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	6,60	94,60
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	1,28	322,00
389	Соки овощные, фруктовые. Ягодные	200	1,0	0	20,2	4,0	84,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,24	0,44	19,76	0	91,96
	Итого		24,25	19,9	94,43	11,88	663,5

ПОЛДНИК**10 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
	Кондитерское изделие/ печенье	42	3,25	7,20	35,90	0	218,50
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	0,03	60
	Итого		7,33	10,74	53,48	1,59	337,10
	Итого за десятый день		46,44	50,66	239,27	48,38	1453,33

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

(от 3 до 7 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	50	32,5	65
2	Хлеб пшеничный	80	52,8	67
3	Мука пшеничная	29	23,6	81
4	Крупы, бобовые	43	38	88
5	Макаронные изделия	12	12,5	104
6	Картофель	234	160,7	68
7	Овощи свежие, зелень	325	209,7	64,4
8	Фрукты (плоды) свежие	114	80,4	70
9	Фрукты (плоды) сухие	11	8	72
10	Соки плодовоовощные	100	90	90
11	Мясо жилованное	60,5	36,4	60
12	Куры	27	32,5	120
13	Рыба-филе	39	24	61
14	Колбасные изделия	7	10	142
15	Молоко и кисломолочные продукты	450	310,6	69
16	Творог	40	26,6	66
17	Сыр	6,4	4,8	75
18	Сметана	11	10	90
19	Масло сливочное	21	17,6	83
20	Масло растительное	11	12	109
21	Яйцо диетическое	0,6шт (24нетто)	17,5	72
22	Сахар	47	34	72
23	Кондитерские изделия	20	13	65
24	Чай	0,6	0,3	50
25	Какао	0,6	0,4	66
26	Дрожжи	0,5	0,11	22
27	Соль	6	6,6	110
28	Кофейный напиток	1,2	0,6	50
29	Крахмал	3	1,8	60

Меню разработано в соответствии с 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.,(Сок, кофейный напиток, какао с молоком , каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, салат из свеклы, суп с рыбными консервами . гуляш из отварной говядины , овощная запеканка, чай с сахаром, чай с лимоном.)