

УТВЕРЖДАЮ:

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

_____ **Шкрабкова Е.В.**

« 13 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (ЗАВТРАК)

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 - 11 лет)

ЗАВТРАК 2 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
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
317	Птица отварная	100	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,00	0,24	31,20	114,40	16,0	1,44
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
389	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		29,73	23,13	94,48	696,29	0,17	7,99	46,00	2,92	116,37	366,20	90,88	8,85

ЗАВТРАК

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
432	Оладьи с творогом	150	7,51	6,46	40,87	251,67	0,15	0,37	16,67	3,23	3,42	117,25	32,0	1,30
	Молоко сгущенное	40	2,16	2,55	16,65	98,40	0,03	0,3	12,60	0,06	92,1	65,7	10,20	0,06
377	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие / вафли	42	2,89	6,4	31,91	194,22	0,04	12,50	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Йогурт 2,5%	125	3,2	1,5	15,5	90,0	0,03	0,6	8,0	0	77,5	59,38	9,38	0,1
	Итого		15,97	14,51	78,17	752,89	0,26	13,77	69,27	3,54	363,52	380,70	81,45	4,31

ЗАВТРАК 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
182	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	7,46	6,85	21,35	285,00	0,21	1,17	58,00	0,71	152,76	230,31	60,66	1,71
2	Бутерброд с повидлом	35/10/25	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	62	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
338	Фрукты свежие/яблоко свежее	133	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		15,56	14,98	88,89	607,73	12,85	15,36	102,44	1,35	339,58	412,62	103,84	6,16

ЗАВТРАК 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,7	7,92	32,15	222,30	0,06	0	20,0	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
68	Котлета	100	12,61	12,24	10,48	256,00	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	100,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		26,78	21,14	99,08	706,71	0,28	14,09	44,44	3,84	205,60	362,04	82,23	7,24

ЗАВТРАК 5 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
181	Суп молочный с макаронами	250	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Ряженка 4%	200	5,8	5	8,4	102	0,03	0,6	10,0	0	124,0	95,0	15,0	0,1
338	Фрукты свежие/ яблоко	130	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		19,90	21,09	79,90	614,73	0,22	1,88	127,0	0,99	409,62	360,84	61,30	2,07

ЗАВТРАК

7 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
100	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
1	Бутерброд с сыром	30/10/30	5,8	8,3	14,83	157	0,03	0	40,0	0,44	8,40	22,50	4,20	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	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		12,26	15,66	70,15	615,98	0,21	1,17	84,45	0,79	228,95	265,76	71,63	2,95

ЗАВТРАК

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
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,3	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко сгущенное	40	2,16	2,55	16,65	98,4	0,01	0,2	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04
386	Кисломолочный напиток Снежок 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,0	0	248,0	184,0	28,0	0,2
338	Плоды свежие/банан свежий	123	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,5	0	0,25	20,0	13,75	11,25	2,75
	Итого		33,88	24,85	47,06	638,45	0,14	1,16	159,40	0,76	531,4	549,1	71,4	1,44

ЗАВТРАК

10 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
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	210,35	140,52	4,73
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	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
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		21,64	19,27	95,98	686,89	0,36	3,75	75,75	1,11	101,73	383,38	187,92	7,36

ЗАВТРАК

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	Мg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	223,58	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
1	Бутерброд с сыром	30/10/30	5,8	8,3	14,83	157	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		15,09	20,93	67,72	545,16	0,28	1,23	108,0	0,65	275,1	323,07	71,8	2,3

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	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
325	Фрикадельки из птицы (филе)	100	11,33	10,13	6,8	164,0	0,05	0,32	36,0	0,49	13,7	84,10	13,2	0,98
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		32,08	28,12	69,76	600,19	0,28	15,6	334,58	1,59	168,52	409,98	66,56	10,23

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

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64
17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83
21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66
21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48
20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41
26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53
34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54
227,33	207,89	867,38	6042,13	2,90	227,91	1083,72	41,12	2753,68	3795,58	886,18	53,59
22,73	20,79	86,74	604,21	0,29	22,79	108,37	4,11	275,37	379,56	88,62	5,36

Ведомость наполняемости завтрак (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 25 % (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	20	200	25	20	20	20	20	25		25	20	25	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	35	30	35	35	55	72		43	35	35	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	1				11	2	18	8	2		42
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	17	31	35					63			146
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5									53		53
6	Картофель	187	46,75	467,5	158				155					155	468
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	142,6		74	60		246		82	16	94	714,6
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	110		7	120				120		110	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200			200						200	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	45							38	95		178
12	Куры	35	8,75	87,5			69			67					136
13	Рыба-филе	58	14,5	145					72					73	145
14	Кисломолочная продукция	150	37,5	375		125					125		125		375
15	Молоко	300	75	750	27	200		43	128,6	100	150	12	100		760,6

16	Творог	50	12,5	125							138				138
17	Сметана	10	2,5	25	4						6	13			23
18	Масло сливочное	30	7,5	75	18	15			10	5		10	10	10	78
19	Масло растительное	15	3,75	37,5			11	6	11	6	6	6	6	10	62
20	Яйцо диетическое	40	10	100	4			113			6				123
21	Сахар	30	7,5	75		26	15		20	26	32	20	20	2	161
22	Кондитерские изделия	10	2,5	25		20				10					30
23	Чай	1	0,25	2,5			0,5								0,5
24	Какао	1	0,25	2,5						4			4		8
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	0,85	0,5	0,8	0,5	0,85	0,85	0,5	0,85	0,85	0,95	7,5
26	Кофейный напиток	2	0,5	5		5			5		5				15
27	Сыр	10	2,5	25		10				15					25