УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Сенокосненская школа - детский сад
имени кавалера ордена Мужества В. Мазура»
Раздольненского района Республики Крым
_____Е.В. Шкрабкова
«30» 05 _____2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сенокосненская средняя общеобразовательная школа-детский сад имени кавалера ордена Мужества В. Мазура» Раздольненского района Республики Крым

(с 7 до 10 лет)

ЗАВТРАК **1 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
235.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50
966.	Кисломолочные продукты (Ряженка)	200	5,80	5,0	8,0	100,0
2.	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	70	2,49	3,93	27,56	156,00
	Хлеб ржано - пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Булочка с изюмом	100	5,9	10,3	44,5	290,90
	Плоды свежие (абрикос свежий)	233	3,26	0,91	25,91	111,84
	Итого		16,6	15,66	68,99	483,48

ОБЕД 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,24	7,89	9,18	100,75
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,72	4,16	38,72	207,01
486	Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	13,87	4,48	9,33	133,38
Таб№32	Овощи свежие (огурцы порциями)	99	0,48	0,06	1,50	8,40
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие /груша свежая	177	0,56	0,56	13,72	61,60
	Хлеб пшеничный	56	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		27,39	17,96	130,63	777,74
	Итого за первый день		43,99	33,62	199,62	1261,22

ЗАВТРАК **2 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
469.	Запеканка из творога	165	21,32	14,51	22,05	303,6
	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	3,5	15	29	265
	Итого		32,95	23,13	49,13	539,53

ОБЕД 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75
590.	Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	140/80	25,03	6,79	19,95	240,91
79.	Овощи свежие/Помидор свежий	100	1,10	0,2	2,50	24,0
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
847.	Плоды свежие (бананы)	150	1,64	0,50	34,26	133,50
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Зефир	70	1,08	0,12	48,78	190,80
	Итого		38,57	18,75	114,44	780,11
	Итого за второй день		71,52	41,88	163,57	1319,64

ЗАВТРАК **3 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
1023.	Суп молочный с гречкой	250	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 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		21,68	16,58	89,07	596,21

ОБЕД 3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
204.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,73	14,58	90,75
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	189,3
591.	Гуляш (говядина или свинина)	80/80	16,06	12,92	4,12	196,87
Таб№ 32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,1	0,2	2,5	24,0
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие (абрикос)	233	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	53,2	128,6	625,60
	Итого		29,96	22,16	123,21	813,45

ЗАВТРАК **4 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
229	Омлет натуральный	150	11,26	18,36	2,23	219,0
268	Котлета	115	13,87	13,70	11,70	230,40
966	Кисломолочные продукты (напиток Снежок 2,5%)	200	5,80	5,0	8,40	102,22
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Булочка с маком	100	5,9	10,3	44,5	290,90
	Итого		37,09	38,31	77,78	811,12

ОБЕД 4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность
			Б	Ж	У	
208.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,42	104,75
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
325.	Фрикаделька из птицы	90/10	11,41	17,38	7,01	230,0
13.	Салат из свежих огурцов с растительным мослом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
943.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Сок 0,2	200	1	0	20,20	84,80
	Пряник Тульский/шт	140	6	6	73	370
	Итого за четвертый день		34,31	40,21	142,43	1067,01

ЗАВТРАК **5 день**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390	Каша жидкая молочная овсяная с маслом сливочным	200/10	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	57,0
	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		18,73	25,42	67,8	578,87

ОБЕД 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
202.	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	6,50	9,51	111,50
321.	Рагу из овощей	200	2,36	7,70	13,52	133,3
306.	Биточки паровые (свинина)	100	13,91	9,46	8,67	174,00
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,1	0,2	2,50	24,0
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	1,57	0,31	13,83	64,37
	Фрукты свежие/абрикос свежий	233	3,26	0,91	25,91	111,84
	Зефир	70	4,25	7,20	35,90	218,50
	Итого		25,31	24,59	92,16	699,8

6 день

ЗАВТРАК

рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
469.	Запеканка из творога	165	21,32	14,51	22,05	303,6
795.	Молоко сгущенное	40	1,44	1,70	11,10	65,60
414	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11
338.	Плоды свежие/банан свежий	150	0,56	0,56	13,72	61,60
	Пряник Тульский/шт	140	6	6	73	370
	Итого		26,49	19,75	62,83	531,91

ОБЕД 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	123,00
694.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,07	4,80	20,45	137,25
276.	Рыба тушеная в томате с овощами	90/90	12,77	8,82	9,91	170,50
32	Овощи свежие (огурцы порциями)	100	0,48	0,06	1,50	8,40
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
	Хлеб пшеничный	60	3,95	0,50	24,15	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Сок 0,2	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Плоды свежие / груша	250	0,97	0,38	41,12	153,90
	Итого		28,35	22,27	167,03	985,7
	Итого за шестой день		54,84	42,02	229,86	1517,61

7 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
229	Омлет натуральный	150	11,26	18,36	2,23	219,0
317.	Котлета	115	12,66	8,16	0	124,00
966.	Кисломолочные продукты (ряженка 4%)	200	5,80	5,0	8,0	100,0
.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57
	Злаковый батончик Аленка/шт	19	1,43	3,42	11,78	85,50
	Итого		38,1	33,64	45,33	639,5

ОБЕД 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	105,35
378.	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,90	9,61	39,88	281,0
619.	Птица отварная/филе	90	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 мослом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11
338	Сок 0,2/шт	200	0,20	0,26	22,60	92,00
	Хлеб пшеничный	55	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Вафли Артек/шт	200	9,8	53,20	128,60	625,60
	Итого		36,53	38,14	139,97	1048,08

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
190.	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	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	70	2,45	7,55	14,62	136,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,12	0,22	9,88	45,98
	Плоды свежие / банан свежий	182	1,56	1,48	26,35	119,0
	Печенье Коровка/шт	42	3,5	9,6	34,35	233,50
	Итого		14,74	18,68	112,48	670,87

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75
321	Рагу из овощей	200	2,36	7,70	13,52	133,3
317	Биточки паровые	100	12,66	8,16	0	124,00
79.	Овощи свежие/ помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,40
418	Сок	200	1	0	20,20	84,80
	Плоды свежие (абрикосы)	233	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
	Зефир	70	3,25	7,20	35,90	218,50
	Итого		29,11	23,41	103,58	741,79
	Итого за восьмой день		43,85	42,09	216,06	1412,66

ЗАВТРАК 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00
619	Тефтели с соусом сметанно-томатным	110/85	15,24	11,46	18,82	238,76
965	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		39,85	34,97	90,82	839,09

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность
			Б	Ж	У	
202.	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,86	6,50	9,51	111,50
601.	Плов (говядина или свинина)	60/140	21,99	22,52	168,03	429,33
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	0,66	0,12	2,28	14,40
418.	Компот из свежих яблок	200	4,08	3,54	17,58	114,30
	Хлеб пшеничный	60	4,34	0,55	26,56	128,59
	Хлеб ржано- пшеничный	45	2,69	0,53	23,71	110,35
	Сок 0,2	200	1	0	20,20	84,80
	Фрукты свежие/груша свежая	250	0,97	0,38	41,12	153,90
	Вафли Коровка/шт	50	3,50	15	29	265
	Итого		36,62	33,76	267,87	997,86
	Итого за девятый день		76,47	68,73	358,69	1836,95

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
414	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00
317.	Фрикадельки из птицы	90/10	12,66	8,16	0	124,00
966	Кисломолочные продукты (напиток йогурт 2,5%)	200	5,80	5,0	8,40	102,22
	Булочка с повидлом	100	5,9	10,3	44,50	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	
82	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,08	123,10
171	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/10	8,85	5,96	39,81	249,00
	Гуляш	80/80	16,06	12,92	4,12	196,87
32	Овощи свежие (помидоры порциями)	100	0,48	0,06	1,50	8,40
418.	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие /абрикос	233	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		30,94	23,43	114,29	790,89
	Итого за десятый день		57,82	45	169,55	1313,85

Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений

(с 7 до 10 лет)

№ п/п	Наименование продуктов		Количество продукта		
		60%	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню	% выполнения
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 12 (двенадцать)

_____листов

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

«30» 05 20 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЕНОКОСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА ВИТАЛИЯ МАЗУРА" РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ОГРН 1149102189765
ИНН 9105006753