

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Зиминская школа-детский сад»
Л.С. Мельник
Приказ от 05.08.2025 № 256-О

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Зиминская средняя общеобразовательная школа-детский сад»
Раздольненского района Республики Крым
(для воспитанников от 3 до 7 лет)**

ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Каша из овсянки «Геркулес»	200/10	7,46	6,85	21,35	102,05
386	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	0	22,99
	Итого		18,81	18,5	2,49	365,04

ОБЕД

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50
219	Макароны отварные с маслом сливочным	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00
293	Гуляш (говядина)	50/50	16,06	12,92	4,12	196,87
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		30,22	28,2	112,66	825,33
	Итого за день		52,97	44,28	216,22	1472,86

ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
181	Каша жидкая манная с маслом сливочным и сахаром	150/10	3,18	3,89	26,38	153
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого		7,41	7,19	47,14	282,99

ОБЕД

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,34	16,14	133,25
321	Плов из птицы	150	3,13	5,56	14,38	120,00
412	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	11,49	46,20
386	Плоды свежие (яблоки)	70	0,64	0,64	15,68	70,40
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		30,58	23,82	98,38	729,14
	Итого за день		46,08	43,97	179,51	1297,01

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
121	Суп молочный с гречкой	250	22,68	14,86	23,55	318,70
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
414	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого		28,58	21,31	70,41	588,69

ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
95	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25
292	Жаркое по-домашнему (говядина)	100/50	16,20	18,09	16,58	295,00
342	Компот из свежих яблок	200	1,00	0	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		37,52	31,79	242,97	873,98
	Итого за день		59,47	52,39	310,04	1341,01

ЗАВТРАК

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
182	Суп молочный с макаронами	250	5,68	4,37	27,25	171,00
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	16,06	12,92	4,12	196,87
386	Кефир	200	1,41	5,08	9,02	87,40
	Хлеб ржано-пшеничный	10	3,55	0,45	21,73	105,21
			1,12	0,22	9,88	45,98
	Итого		28,82	23,04	92,2	690,9

ОБЕД

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
82	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,99	6,38	8,78	100,85	0,06	18,49	10,00	2,41
179	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,76	7,79	38,79	240,00	0,03	0	40,00	0,31
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	16,86	9,68	4,68	172,13	0,13	3,83	8,50	4,41
32	Овощи свежие (порционно огурец)	50	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0	0,06
349	Компот из сухофруктов	200	1,00	0	20,20	84,44	0,03	4,00	0	0,20
386	Плоды свежие (яблоки)	70	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	16,0	0	0,32
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59	0,07	0	0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,03	0	0	0
	Итого		30,66	25,41	130,04	869,18	0,42	48,32	58,5	7,71
	Итого за день		59,48	48,45	222,24	1560,08	0,64	85,39	95,16	10,59

ЗАВТРАК

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	23,98	16,34	24,80	341,55
379	Кофейный напиток	200	3,78	3,36	27,22	101,70
	Хлеб пшеничный	20	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	23,38
	Итого		20,99	18,2	106,14	619,33

ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	250/10	2,35	6,61	16,89	136,75
289	Рагу из овощей	150	2,36	7,70	13,52	133,00
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,33
390	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		30,47	31,4	78,82	720,04
	Итого за день		47,88	52	142,74	1230,51

ЗАВТРАК

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
100.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,55	23,55	181,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136
382	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00
	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99
	Итого		13,24	16,72	85,68	542,99

ОБЕД

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	250	1,60	5,0	9,15	95,30
171	Каша гречневая с маслом	150/5	8,81	5,92	39,79	247
293	Гуляш из отварной говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221
386	Плоды свежие (яблоки)	70	0,64	0,64	15,68	70,40
382	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,80
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
182	Молочная каша рисовая с маслом сливочным	200/10	20,65	10,41	30,86	299,50
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136
965	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00
	Хлеб пшеничный	10	2,37	0,30	14,49	70,14
.	Хлеб ржано пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	12	134,75
321	Капуста тушеная	150	15,30	14,33	24,38	297,00
260	Гуляш (говядина)	50/50	1,41	5,08	9,02	87,40
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	Итого		38,77	26,13	101,65	796,65
	Итого за день		62,49	47,27	213,71	1527,58

ЗАВТРАК

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога	120	9,09	1,18	61,65	355,00
	Сгущенное молоко	10	1,44	1,7	11	65,6
413	Чай с молоком	200	1,58	0,20	9,66	46,76

ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250	1,97	2,73	14,58	90,75
125	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,05	7,76	21,03	174
261	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	12,91	0,90	4,56	139,20
418	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	84,44
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390	Каша жидкая из хлопьев овсяных Геркулес	200/10	3,79	5,48	19,03	141
36	Кофейный напиток	200	5,22	4,50	7,56	92,00
	Хлеб пшеничный	20	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99

ОБЕД

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский	250/10	1,97	2,73	14,58	90,75
292	Птица (филе) тушеная в соусе	50/50	9,37	2,28	16,49	124,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,29	31,98	189,30
342	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,02	11,33	45,56
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
100	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,50
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00
2	Бутерброд со сливочным маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	22,99

ОБЕД

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	250/10	2,07	6,41	13,04	118,50
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,10	7,75	24,22	178,50
229	Рыба тушеная в томате с овощами	60/60	16,86	9,68	4,68	172,13
418	Сок фруктовый	200	1,00	0	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	55	4,36	0,55	26,58	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37

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, каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, суп с рыбными консервами .)