

УТВЕРЖДАЮ:
Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Зиминская средняя общеобразовательная школа-детский сад» Раздольненского района Республики Крым
Л.С. Мельник
20.04.2023

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Зиминская средняя общеобразовательная школа – детский сад» Раздольненского района Республики Крым

(для обучающихся с 3 до 7 лет)

ЗАВТРАК 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
132	Оладьи	120	9,01	7,75	49,04	302,00	0,44
133	Молоко стуженное	40 20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,20
134	Кнелюдоочный продукт (кефир или ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
	Итого						

ОБЕД 1 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
135	Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15%	250/5	1,95	5,66	12,92	110,60	10,31
136	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
137	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69
138	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,4
139	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	28,60	6,50
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
	Итого						
	Итого за день						

ЗАВТРАК 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	3,22	7,52	21,51	167,00	0
Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

ОБЕД 2 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81
Капуста тушеная	120 ¹⁶⁰	2,50	4,45	11,50	96,00	19,99
Пюре свирная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,13	0
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	35,15	93,90	9,50
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

МАРТ 1943 г.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	1,14
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0,07
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

ОБЕД 3-й день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11
Жаркое по-домашнему	60/110	20,80	5,33	18,50	205,60	7,26
Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	32,45
Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветленный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	28,60	6,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						

ПЯТНИЦА 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Запеканка из творога (с мукой)	130	23,09	15,73	23,88	328,90	0,31
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30
Кисломолочный продукт (кефир или ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
Итого						

СРЕДА 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47
Каша рассыпчатая (рисовая)	120/5	3,02	6,95	31,04	198,60	0
Рыба тушеная с овощами (нек)	75/75	14,87	8,53	4,14	151,88	3,38
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
Чай с лимоном	200/117	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого за день						

КАНИСТРАКЪ, день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	4,63	8,53	26,39	201,00	0
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

ОБЕД 5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	2,10	5,12	16,59	120,75	7,54
Рагу из овощей (с соусом №373)	150	2,58	7,68	14,02	135,70	8,38
Птица отварная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,13	0
Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	23,28	59,80	5,55
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

ПЯТИРАКОВ

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.19	6.52	23.55	181.50	1.14
Кутереброд с сыром	30/5/10	4.73	6.88	14.36	139.00	0.07
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101.11	1.30
Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0
Итого						

ОБЕД 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	10.38
Картофель отварной с маслом сливочным	120/5	2.45	4.06	19.28	123.40	17.58
Гуляш из отварного мяса	60/60	15.42	12.41	3.96	189.00	0.6
Салат из свеклы	100	1.43	6.09	35.15	93.90	9.50
Компот из сушеных фруктов	200	0.44	0.02	27.77	113.00	0.4
Плоды ягоды свежие (яблоки)	65	0.26	0.26	6.37	28.60	6.50
Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	58.45	0
Хлеб ржаной-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0
Итого						
Итого за день						

ТАБЛИЦА 7 (прод.)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная (кашеры овсяные «Геркулес»)	200/10	3,83	9,11	19,10	174,00	0
Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

Обитатель 7 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
Пюре тушеная (филе) соевая № 373	50/50	12,43	3,38	3,51	94,38	0,34
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Соли овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветленный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
Пюре и ягоды свежие (яблоки)	65	0,26	0,26	6,37	28,60	6,50
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Оладьи	120	9,01	7,75	49,04	302,00	0,44
Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	0,20
Сыр (поршинами)	10	2,32	2,95	0	36,00	0,07
Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0
Инфранный супиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми (порох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
Плов из говядины (говядина)	50/100	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26
Салат из свежих овощей (яблоки)	100	1,41	5,08	9,02	87,40	32,45
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Наименование блюда						
Суп овощной с крупной (пресной)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	1,14
Вареный картофель с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07
Вареный картофель с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Итого						

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Наименование блюда						
Суп картофельный с мясными изделиями	250	2,69	2,69	2,84	104,75	8,25
Пюре картофельное в соусе (№373)	30/150	11,32	2,36	16,66	126,78	7,39
Салат овощной (филе)	100	1,43	6,09	35,15	93,90	9,50
Чай с лимоном	200/117	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
Пюре из яблок свежих (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

Анкетка 10 дней		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
Наименование блюда			Б	Ж	У		
Пюре из картофеля (с мукой)		130	23,09	15,73	23,88	328,90	0,31
Молоко стуженное		30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30
Кисло-молочный продукт (кефир или ряженка)		200	5,80	5,0	8,00	100,00	1,40
Итого							

сумма 10 дней

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Б	Ж	У		
Пюре из картофеля и картофеля с сметаной - 15%	250/5	1,95	5,66	12,92	110,60	10,31
Картофель отварной с маслом сливочным	120/5	2,45	4,06	19,28	123,40	17,58
Рыба, тушеная с овощами (хек)	75/75	14,87	8,53	4,14	151,88	3,38
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6,00	2,45
Салат овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветленный	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
Пюре из яблок свежее (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0
Итого						
Итого за день						

Меню разработано в соответствии с сборником рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучения детей во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. 2015г.

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