

Утверждаю:
Директор МБОУ «Серебрянская
школа – детский сад»
Раздольненского района
_____ С.А Кокоркина
«13» января 2025г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

**Муниципального среднего общеобразовательного учреждения «Серебрянская
средняя общеобразовательная школа – детский сад»
Раздольненского района Республики Крым
(для детей с 5 по 11 класс)**

ЗАВТРАК 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,3	0
416	Птица тушенная в соусе(соус,сметанный с томатом №331)	50/50	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
7	Салат из соленых огурцов и луком с маслом растительным	50	4,64	5,9	0	72	0,14
2	Чай с лимоном	200	2,49	3,93	27,56	156	0,10
1	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	
	Итого		15,73	17,55	77,96	533,87	1,83

ОБЕД 1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
86	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25
136	Плов из птицы	150	2,45	4,06	19,28	123,4	17,58
20	Капуста квашенная	100	0,86	5,11	2,61	59,80	5,55
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	0
12	Компот из сухофруктов	200	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		21,82	18,67	98,53	648,79	37,58
	Итого за день		37,55	36,22	174,49	1182,66	39,41

ЗАВТРАК 2день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
244	Каша вязкая молочная манная	150/5	22,92	11,22	23,64	286,75	0,29
ПП	Булочка домашняя	80	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3
18	Яблоко	80	2,32	2,96	4,6	36	0,7
420	Кофейный напиток	200	5,80	5,0	8,00	100,0	1,40
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	0
	Итого		30,88	18,77	48,29	485,15	1,99

ОБЕД 2день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
82	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,23	5,87	16,77	128,85	7,55
244	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	15,30	14,33	24,38	297	0,26
21	Рыба тушеная с овощами в томате	40/40	1,41	5,08	9,02	87,40	32,45
412	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		24,01	26,23	99,49	738,6	49,9
	Итого за день		54,89	45	147,78	1223,75	51,89

ЗАВТРАК 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
220	Каша гречневая рассычатая с маслом сливочным	150/5	9,29	10,01	22,71	218	0,14
1	Котлеты из птицы	80	2,45	7,55	14,62	136,00	0
390	Сок фруктовый	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
20	Капуста квашенная	50	0,86	5,11	2,61	59,8	2,3
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	1,12	0,22	9,88	0
	Итого		15,83	20,38	63,11	498,87	1,47

ОБЕД 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
73	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,87	5,64	8,66	92,85	18,49
179	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	7,10	5,51	31,86	205,0	0
293	Гуляш	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69
502	Салат из варенной свеклы	50	0,28	5,25	3,72	87,46	0,37
418	Компот из сухофруктов	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		27,8	22,27	101,99	718,33	29,68

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
189	Макароны с сыром	200	4,26	4,87	24,43	158,25	0
2	Капуста тушенная	50	2,49	3,93	27,56	156	0,10
420	Сок	200	5,80	5,0	8,00	100,0	1,40
21	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,61	3,89	14,02	183	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный		1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		13,67	9,02	69,87	460,23	1,50

ОБЕД 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/5	2,08	6,41	13,10	118,70	10,33
136	Макароны с маслом сливочным	150/5	2,45	4,06	19,28	123,4	17,58
29	Птица тушенная в соусе	50/50	4,08	3,54	17,58	118,89	0
390	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	23,88	97,65	1,72
20	Салат из соленных огурцов с луком	5 0	0,86	5,11	2,61	59,80	5,55
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого за день		35,6	31,37	164,92	1136,97	41,16

ЗАВТРАК 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
101	Жаркое по домашнему	175	7,46	6,85	21,35	102,05	1,14
414	Салат из отварной свеклы	50	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
7	Яблоко	80	4,64	5,9	0	72	0,14
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		15,66	15,88	59,05	380,37	2,58

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
318	Котлеты из птицы	80	11,94	10,78	3,51	158,75	0,34
7	Яблоко	100	4,64	5,9	0	72	0,14
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		29,23	29,78	91,5	750,64	22,82
	Итого за день		44,89	45,66	150,55	1131,01	25,4

ЗАВТРАК 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
244	Каша молочная вязкая с крупой манной	150/5	3,40	3,96	22,94	141	0
29	Сыр порция	20	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3
17	Масло порция	20	1,9	2,88	0	86,5	0
419	Кофейный напиток	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73
	Итого	385	11,64	11,93	49,66	352,73	3,03

ОБЕД 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
88	Щи со сметаной 15%	250/5	250/5	2,84	17,14	104,75	8,25
179	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	5,22	4,20	32,05	186,60	0
21	Рыба тушеная с овощами	80	1,41	5,06	9,02	87,4	0
	Салат из квашенной капусты	100	0,86	5,11	2,61	59,8	2,3
386	Чай с лимоном	200	0,26	0,26	6,37	Ошибка! Ошибка связи.	6,50
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		25,81	19,85	116,4	746,11	51,2
	Итого за день		37,45	31,78	166,06	1098,84	54,23

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
174	Запеканка творожная	120	3,09	4,07	32,09	177	0
2	Молоко сгущенное	30	2,49	3,93	27,56	156	0,10
413	Кисломолочный продукт(йогурт, ряженка, кефир)	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
	Итого		13,19	16,5	75,55	503,89	1,57

ОБЕД 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
73	Суп с макаронами	250	1,87	5,64	8,66	92,85	18,49
136	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	2,45	4,06	19,28	123,4	17,58
261	Птица отварная	50	11,70	5,94	4,56	126,00	4,48
390	Сок фруктовый	200	0,16	0,16	23,88	97,65	1,72
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		21,26	16,52	88,85	596,09	44,02
	Итого за день		34,45	33,02	218,85	1099,98	45,59

ЗАВТРАК 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
100	Макароны с маслом сливочным	150/5	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14
3	Птица тушенная в соусе	50/50	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
1	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		17,12	17,16	65,57	485,37	2,8

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
100	Суп картофельный с бобовыми горох	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
259	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	16,20	18,09	16,58	295,0	6,76
416	Гуляш	120	0,86	5,11	2,61	59,80	5,55
394	Сок	200	0,44	0,02	27,77	113,0	0,4
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		27,93	29,42	101,27	782,34	25,02

	Итого за день		45,05	46,58	166,84	1267,71	27,82
--	---------------	--	-------	-------	--------	---------	-------

ЗАВТРАК 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц ии	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
189	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150/5	4,26	4,87	24,43	158,25	0
1	Сыр порция	20	2,45	7,55	14,62	136,00	0
386	Масло порционно	20	5,8	5,0	8,4	102,0	0,6
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
1	Кисломолочный продукт(йогурт,ряженка,кефир)	200	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		13,63	17,64	57,33	442,23	0,6

ОБЕД 9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
99	Борщ со сметаной 15%	250/5	1,85	6,49	9,51	111,45	10,38
219	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
318	Котлеты из птицы	80	11,94	10,78	3,51	158,75	0,34
20	Салат из соленых огурцов	80	0,87	5,12	2,71	59,80	0,21
386	Сок	200	0,26	0,26	6,37	27,9	6,50
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		26,59	31	104,89	811,78	31,39
	Итого за день		40,22	48,64	162,22	1240,01	31,99

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
101	Макароны с сыром	200	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14
2	Капуста тушеная	50	2,49	3,93	27,56	156	0,10
7	Булочка домашняя	80	4,64	5,9	0	72	0,14
413	Сок фруктовый	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
1	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		17,24	19	74,38	538,37	2,71

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/5	2,08	6,41	13,10	118,70	10,33
179	Плов	200	5,22	4,20	32,05	186,60	0
293	Салат из свеклы варенной	100	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69
412	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		25,4	21,54	92,23	663,3	15,91
	Итого за день		42,64	40,54	166,61	1201,67	18,62

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.