

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Серебрянская школа – детский сад
имени кавалера ордена Мужества В.Тошмотова»
_____ С.А.Кокоркина
«__» _____ 20__ г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(для воспитанников от 3 до 7 лет)**

ЗАВТРАК

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
236	Суп молочный с крупой гречневой	200	7,46	6,85	21,35	102,05	1,14
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0
966.	Кефир	180	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40
	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		23,02	17,12	61,25	416,24	2,54

ОБЕД

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
187.	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	18,49
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	120/5	3,76	7,79	38,79	240,00	0
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	23,80	13,64	6,60	243,00	5,40
418*	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	4,00
	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		35,23	28,98	106,03	823,98	27,89

	Итого за первый день		58,25	46,1	167,28	1240,22	30,43
--	----------------------	--	-------	------	--------	---------	-------

ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
390.	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/5	3,18	3,89	21,44	134,00	0
42.	Сыр (порциями)	15	5,80	7,38	0	90,00	0,18
944.	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	3,19
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
	Яблоко	80	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		13,79	11,96	64,55	421,39	3,37

ОБЕД

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
95*	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11
414.	Макароны отварные	120/5	5,72	7,99	27,32	204,00	0
637.	Птица отварная	50	18,08	13,60	0	195,00	0
418*	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	4,00
71.	Огурец свежий	30	0,72	0,13	2,47	14,30	11,38
	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		38,8	30,8	95,94	816,18	24,49
	Итого за второй день		52,59	42,04	160,49	1237,57	27,86

ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
203	Макароны отварные с сыром	120/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
379	Кофейный напиток	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
	Итого		7,52	6,81	37,71	242,29	1,33

ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	18,49
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	120/5	3,05	7,76	21,03	174,00	21,63
268	Котлета из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	1,10
944	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	3,19
	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		27,31	35,48	76,43	741,94	44,41
	Итого за третий день		34,83	42,29	114,14	984,23	45,74

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
251	Запеканка из творога	130	23,09	15,73	23,88	328,9	0,31
	Молоко сгущенное	20	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3
944	Чай с лимоном	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
	Итого		28,22	20,88	56,43	526,19	1,94

ОБЕД

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- - ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
206	Суп гороховый	200	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
179	Плов из птицы	120/50	3,10	4,86	62,59	112,65	25,74
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40
	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		13,71	10,82	138,52	525,09	31,97
	Итого за четвертый день		41,93	31,7	194,95	1051,28	33,91

ЗАВТРАК

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
174	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	150/5	2,33	3,96	24,08	141	0
379	Кофейный напиток	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
7	Сыр (порциями)	16	4,64	5,9	0	72	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,56	0,11	4,94	22,99	0
	Итого		12,88	20,12	59,54	470,88	1,47

ОБЕД

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/5	1,85	6,49	9,51	111,45	10,42
219	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	120/5	4,55	4,21	21,81	143,40	0
418	Компот из свежих яблок	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,7	58,45	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0
	Итого		25,39	28,4	97,44	751,33	31,26

ЗАВТРАК

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
101	Оладьи с повидлом	120/20	11,34	9,69	74,30	427,50	0,65
394	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	4,00
	Итого		12,34	9,69	94,50	511,94	4,65

ОБЕД

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
102	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	6,60
179	Каша пшеничная	150/5	8,85	9,55	39,86	280,00	0
293	Гуляш	70	14,55	16,79	2,89	221,0	0,92
868.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40
	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		30,1	29,22	113,8	837,79	7,92
	Итого за шестой день		42,44	38,91	208,3	1349,73	12,57

ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
173	Каша манная жидкая молочная	150/5	3,18	3,89	21,44	134,00	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	0
416	Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
	Итого		9,71	14,98	53,64	388,89	1,59

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
82	Рассольник	200	2,35	7,11	16,94	141,25	7,59
292	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	8,90	9,61	39,88	281,00	0
268	Котлеты из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	1,10
868.	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40
	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		33,83	37,56	119,68	951,64	9,09
	Итого за седьмой день		43,54	52,54	173,32	1340,53	10,68

ЗАВТРАК

8день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
174	Каша молочная пшениная	150/5	2,33	3,96	24,08	141	1,17
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0
418	Чай с лимоном	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
	Итого		10,03	13,44	54,54	378,89	2,5

ОБЕД

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5,12	5,34	16,14	133,25	5,81
259	Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	6,76
418	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	4,00
	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		27	24,1	84,54	663,88	16,57
	Итого за восьмой день		37,03	37,54	139,08	1042,77	19,07

ЗАВТРАК

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
171	Каша ячневая молочная	120/5	4,94	4,26	32,11	186,00	0
2	Бутерброд с повидлом	30/10/20	2,4	3,87	27,83	156	0,48
944	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,49	46,20	3,19
	Итого		7,47	8,15	71,43	388,2	3,67

ОБЕД

9 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
88	Суп с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25
179	Плов из птицы	120/50	298	4,05	30,99	172,20	0
868	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,02	27,77	113,00	0,40
	Хлеб пшеничный	30	3,56	0,45	21,74	105,21	0
	Хлеб рано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	Итого		305,81	7,58	107,52	541,14	8,65
	Итого за девятый день		313,28	15,73	178,95	929,34	12,32

ЗАВТРАК

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
292	Каша гречневая рассыпчатая	120/5	8,90	9,61	39,88	281,00	0
268	Котлета из птицы	80	17,46	20,15	3,47	265,20	1,10
71.	Огурец свежий	30	0,72	0,13	2,47	14,30	11,38
418.	Сок	180	1,00	0	20,20	84,44	4,00
	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		32,76	30,56	97,64	796,13	16,48

ОБЕД

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,99	6,88	8,82	105,35	18,49
136	Картофель отварной	120/5	3,05	7,76	21,03	174,00	21,63
261	Рыба тушеная с овощами	40/40	23,80	13,64	6,60	243,00	5,40
412	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
	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		33,68	29,11	91,95	771,14	47,24
	Итого за десятый день		66,44	59,67	189,59	1567,27	63,72

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

(7-10лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	80	44	55
2	Хлеб пшеничный	150	82,5	55
3	Мука пшеничная	15	21	140
4	Крупы, бобовые	45	33	73
5	Макаронные изделия	15	12,5	83
6	Картофель	250	135	54,5
7	Овощи свежие, зелень	350	198	56,6
8	Фрукты (плоды) свежие	200	106,6	53,3
9	Фрукты (плоды) сухие	15	8,5	57
10	Соки плодовоовощные	200	100	50
11	Мясо жилованное	77	43	56
12	Куры	40	39	97
13	Рыба-филе	60	34	57
14	Колбасные изделия	15	15	100
15	Молоко	300	163,4	54,5
16	Кисломолочные продукты	150	82,6	55
17	Творог	50	28,6	57
18	Сыр	10	5,8	58
19	Сметана	10	8	80
20	Масло сливочное	30	16,5	55
21	Масло растительное	15	13,5	90
22	Яйцо диетическое	40	22,8	57
23	Сахар	40	25,6	64
24	Кондитерские изделия	10	8	80
25	Чай	0,4	0,2	50
26	Какао	1,2	0,8	67
27	Дрожжи	1	0,11	11
28	Соль	5	4,3	86

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.,(Сок, кофейный напиток, каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, суп с рыбными консервами .)