

УТВЕРЖДАЮ:



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района
Республики Крым (от 3 до 7 лет)

	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 432							
	Оладьи	150	11,26	9,69	61,30	377,50	0,55
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,10	65,6	0,2
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	111,10	44,44	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
	ИТОГО:						
2 Завтрак 386	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед 63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/10	2,08	6,41	13,10	118,70	10,33
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,72	7,99	27,32	204,00	0
293	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,89	10,19	3,28	156,25	0,69
71	Овоши соленные (огурцы)	55	0,39	0,06	1,05	6,60	2,70
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Полдник 420	Кондитерское изделие (пряник)	25					
	Кисломолочный продукт (кефир или ряженка)	200	5,80	5,0	8,00	100,00	1,40

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 День:							
Завтрак							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	3,22	7,52	21,51	167,00	0
42	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,61	52,30	4,80
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
	ИТОГО:						
2 завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	ИТОГО:						
Обед							
87	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81
143	Капуста тушеная	120	2,50	4,45	11,50	96,00	19,99
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,13	0
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	35,15	93,90	9,50
390	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Подник							

№ рецеп- туры	Кондитерское изделие (печенье)	30	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
412	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
	ИТОГО:						
	Всего за 2 день						
	Наименование блюд	Выход, г					
3 День							
Завтрак							
100							
414	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14
7	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
6	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
	Масло (порциями)	10	0,16	14,50	0,26	132,0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
	ИТОГО:						
2 завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед							
95	Суп рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11
244	Плов из отварной говядины	50/100	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26
21	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	32,45
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Полдник							
	Булочка	50					

426	Кисломолочный продукт (ряженка или кефир)	200	5,80	5,0	8,40	102,22	0,60
	ИТОГО						
	ВСЕГО за 3 день:						

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность ккал	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 День							
Завтрак							
251	Запеканка из творога (с мукой)	120	21,31	14,52	22,04	303,60	0,29
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,10	65,6	0,2
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
413	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:						
2 завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед							
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 15%	250/10	2,00	6,39	8,84	100,95	18,51
179	Каша рассыпчатая (рисовая)	150/10	3,76	7,79	38,79	240,00	0
261	Рыба, тушенная с овощами (хек)	90/90	17,84	10,24	4,95	182,25	4,05
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
71	Овощи соленные(огурцы)	55	0,39	0,06	1,05	6,60	2,70
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0

511 110
 9/10
 7. 2/6
 (91) - (K0) 117

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Полдник							
411	Кондитерское изделие (пряник)	25					
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	ИТОГО:						
	ВСЕГО за 4 день:						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
5 День							
Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	5,71	8,91	32,62	233,00	0
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	0
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
	ИТОГО:						
Завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	ИТОГО:						
Обед							
82	Рассольник ленинградский (со сметаной 15% с перловой крупой)	250/10	2,36	6,62	16,95	136,95	7,57
148	Рагу из овощей (с соусом №373)	150	2,58	7,68	14,02	135,70	8,38
317	Птица отварная (филе)	50	10,55	6,80	0	103,13	0
20	Салат из соевых огурцов с луком	100	0,86	5,11	23,28	59,80	5,55

393	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	2,77	0,35	23,88	97,60	1,72
	Хлеб пшеничный	35		2,77	0,35	16,91	81,83	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:							
Подник								
432	Оладьи	150	11,26	9,69		61,30	377,50	0,55
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7		11,10	65,6	0,2
412	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02		11,33	45,56	3,14
	ИТОГО:							
	ВСЕГО за 5 день:							
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
6 День								
Завтрак								
101	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85		21,35	102,05	1,14
42	Салат из моркови	100	1,25	0,10		11,61	52,30	4,80
414	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:							
2 завтрак								
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28		6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:							
Обед								
99	Суп из овощей со сметаной 15%	250/10	1,85	6,49		9,51	111,45	10,42
136	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,09	7,80		24,15	179,00	21,98

293	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,42	12,41	3,96	189,00	0,6
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	35,15	93,90	9,50
394	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,4
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Полдник							
	Кондитерское изделие (печенье)	30					
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
	ИТОГО:						
	ВСЕГО за бдень:						
№ рецеп-туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 День							
Завтрак							
182	Каша жидкая молочная (хлопья овсяные «Геркулес»)	200/10	3,83	9,11	19,10	174,00	0
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
	ИТОГО:						
Завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед							

93	Суп рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25	9,11
202	Жаркое по- домашнему	50/125	27,53	7,47	21,95	265,00	8,97
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
71	Овощи соленые (огурцы)	55	0,39	0,06	1,05	6,60	2,70
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Подник							
251	Запеканка из творога (с мукой)	120	21,31	14,52	22,04	303,60	0,29
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,10	65,6	0,2
413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33
	ИТОГО:						
	ВСЕГО за 7 день:						

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
8 День Завтрак 432	Оладьи	150	11,26	9,69	61,30	377,50	0,55
	Молоко густенное	20	1,44	1,7	11,10	65,6	0,2
	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
	Масло (порциями)	10	0,16	14,50	0,26	132,0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0
2 завтрак 386	ИТОГО:						
	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	26,4	6,0
	ИТОГО:						
Обед 87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	5,81
	Плов из отварной говядины	50/100	15,30	14,33	24,38	297,00	0,26
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	32,45
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
	Булочка	50					

41	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
	ИТОГО:						
	ВСЕГО за 8 день:						

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 День							
Завтрак							
100	Суп молочный с гречкой	250	7,19	6,52	23,55	181,50	1,14
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07

414	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,30
2 завтрак							
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед							
86	Суп картофельный с макаронами	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25
319	Птица, тушенная в соусе(№373) с овощами (филе)	40/190	14,46	3,02	21,29	162,00	9,44
34	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	35,15	93,90	9,50
411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Полдник							
420	Кондитерское изделие (пряник)	25					
	Кисломолочный продукт (кефир или ряженка)	200	5,80	5,0	8,00	100,00	1,40
	ИТОГО:						
№ рецеп-туры	Всего за 9 дней:	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. Ценность калл	Витамин С
	Наименование блюд		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 День							
Завтрак							
251	Запеканка из творога (с мукой)	120	21,31	14,52	22,04	303,60	0,29
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,10	65,6	0,2
7	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,00	0,11
413	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89	1,33

	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0
	ИТОГО:						
2 завтрак 386	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	7,0
	ИТОГО:						
Обед 63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 15%	250/10	2,08	6,41	13,10	118,70	10,33
136	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,09	7,8	24,15	179,00	21,98
261	Рыба, тушенная с овощами (хек)	90/90	17,84	10,24	4,95	182,25	4,05
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый	200	1,00	0	20,20	84,44	4,0
71	Овощи соленные (огурцы)	55	0,39	0,06	1,05	6,60	2,70
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0
	ИТОГО:						
Подник 432	Оладьи	100	9,01	7,75	49,04	302,00	0,44
419	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
	ИТОГО:						
	ВСЕГО за 10 дней:						