

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ковыльненская школа им.

А.С.Молко»

Раздольненского района

Н.С. Свирская

« 31 » 2022



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района
Республики Крым (с 11 лет и старше)

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Картофель отварной с маслом сливочным	230/10	4,63	8,03	32,17	231,60	0,25	33,17	40,00	0,33	31,06	127,87	46,74	1,88	
Рыба, тушенная в томате с овощами	160	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23	
Соки (яблочный, виноградный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75	
Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72	
Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93	
Итого		30,17	18,71	116,92	781,69	0,58	59,99	49,18	9,39	146,03	456,56	154,59	10,31	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
Итого		17,72	19,32	79,27	562,71	0,22	2,87	121,44	0,6	431,79	375,65	64,28	2,36

АВТРАК 3 день		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1		Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
9		Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
6		Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
		Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
		Итого		22,42	20,65	72,28	490,02	0,33	2,64	198,25	0,82	480	518,48	103,98	4,14

БАВТРАК 4 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого		32,59	32,45	109,79	862,1	- 0,24	21,03	40	12,56	103,02	353,64	83,22	7,19

5

ЗАВТРАК 5 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшеничная)	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21		138,10	184,37	47,60	1,23
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0		125,78	90,00	14,00	0,13
Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47		139,2	96,0	9,45	0,49
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0		6,9	31,8	7,5	0,93
Итого		18,16	23,03	82,65	611,57	0,31	2,58	137	0,68		409,98	402,17	78,55	2,78

ЗАВТРАК 6 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0	3,10	40,00	38,33	15,00	0,70
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
Хлеб ржанопшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого		15,86	21,89	70,65	556,3	0,22	8,36	173	4,16	251,4	306,59	59,58	3,91

АВТРАК 7 день													
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Картофель отварной с маслом сливочным	230/10	4,63	8,03	32,17	231,60	0,25	33,17	40,00	0,33	31,06	127,87	46,74	1,88
Рыба, тушенная в томате с овощами	160	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
Соки (яблочный, виноградный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Плоды или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого		31,48	21,96	123,39	842,09	0,6	77,09	49,18	17,78	171	484,87	169,68	10,78

Наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюда													
	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	43,80	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,67	0,03	0	20	0,3	39	143	20	1,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
	Фрукты или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		33,91	21,74	136,18	781,36	0,29	52,45	20	4,62	241,23	378,82	132,96	9,02

ЗАВТРАК 9 день				Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
Каша рассыпчатая с маслом сливочным (гречневая)	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
Гуляш	130	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого		37,92	42,46	121,3	1018,84	0,42	10,68	60	6,73	132,25	587,1	249,31	12,99

ЗАВТРАК 10 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	Запеканка из творога	200	35,52	24,20	36,74	506,00	0,12	0,48	148,00	0,96	296,00	428,40	48,80	1,60
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,01	0,15	6,3	0,03	46,05	32,85	5,1	0,03
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
8	Фрукты или ягоды свежие	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		47,21	30,4	116,29	930,11	0,33	14,72	178,74	1,24	533,82	679,21	112,13	6,4

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62,58	54,56	267,73	1850,52	0,92	84,34	114,18	16,25	316,44	859,52	275,4	21,07
56,24	60,42	209,23	1507,05	0,59	45,83	221,44	7,01	676,73	852,73	199,88	10,06
60,3	57,38	200,34	1488,63	0,78	42,13	213,25	8,38	654,58	1103,4	272,98	18,65
69,07	61,84	248,92	1847,57	0,72	57,99	115,91	25,78	304,81	907,32	265,7	15,57
42,78	43,61	199,23	1363,24	0,63	23,99	158,69	5,41	524,45	710,65	187,88	8,97
52,83	75,12	214,95	1771,57	0,71	33,25	337,44	10,6	554,07	947,86	212,08	16,17
88,16	60,51	273,65	2016,18	1,03	87,69	260,38	20,24	837,19	1336,3	312,1	15,69
70,44	65,74	271,61	1881,25	0,78	74,82	100	11,17	367,99	867,14	269,38	19,77
59,48	49,25	239,71	1652,78	0,79	28,04	72,17	8,62	239,97	903,63	359,5	18,76
83,06	60,2	249,79	1908,77	0,97	80,64	254,65	14,67	745,9	1229,6	301,07	18,38
644,94	588,63	2375,16	17287,56	7,92	558,72	1848,11	128,13	5222,13	9718,15	2655,97	163,09
64,49	58,86	237,52	1728,76	0,79	55,87	184,81	12,81	522,21	971,82	265,60	16,31

Ведомость наполняемости завтрак (с 11 лет)

Количество продукта

наименование продуктов	Суточная и норма (нетто)	Норма 25 % (нетто)	Деси тидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
себ ржаной	120	30	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
себ леничный	200	50	500	65	30	30	65	30	30	65	65	65	55	500
ука леничная	20	5	50				2				2	3	24	31
улы, бовые	50	12,5	125		31	20		40				75		166
картонные деля	20	5	50				63		20					83
стофель	187	46,75	467,5	237						237				474
ощи жие, ень	320	80	800	48			104,6		100	137	349	112		850,6
укты оды) жие	185	46,25	462,5	125			7			125	125	7	125	514
укты оды) сухие	20	5	50								50			50
и довоовощ	200	50	500	200						200				400

использованное	78	19,5	195																103				198
ры	53	13,25	132,5																	137			137
ба-филе	77	19,25	192,5	97																	97		194
олоко	300	75	750		200	125															125	139	789
орог	60	15	150																			184	184
метана	10	2,5	25																		8		8
асло ивочное	35	8,75	87,5	15	15	7	5	15	12	15									5				89
асло истительное	18	4,5	45	8			11			13	6								13	8			59
йцо иетическое	40	10	100			40			40											8			88
ахар	35	8,75	87,5	3	26	3	20	26	17	8	26								15	36			180
ондитерские	15	3,75	37,5			20																	20
ай	0,4	0,1	1				0,5		0,5										0,5				1,5
акао	1,2	0,3	3		4															4			8
ыр	12	3	30		15																		30
Соль оваренная ищевая одированная	5	1,25	12,5	1,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1				12,5

180	45	450	200	125	1	1	1,5	1,5	1,5	1	12,5
2	0,5	5		5							5