

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Ковыльненская школа им.

А.СМОЛКО»

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 7 до 11 лет)

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	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64		
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92		
Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50		
Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого		23,55	16,06	97,76	651,14	0,5	56,02	46,89	7,27	130,81	377,12	132,88	9,53		

	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	150/5	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35	
	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)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10	
	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9	

ЗАВТРАК 3 день

№ сч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
21	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	
2	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	
09	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	
86	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83	

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	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86	
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
Итого		26,37	25,02	88,16	683,89	0,19	20,85	20	11,83	88,32	285,88	67,99	5,87	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшеница)	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		
Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
Итого		21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57		

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
Итого		14,82	19,9	62,63	501,98	0,2	5,36	173	2,92	233,1	280,66	51,08	3,32

ЗАВТРАК 7 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	
	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30		27,32	111,58	40,64	1,64	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46		44,34	159,44	44,74	0,92	
	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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0		10,35	39,15	14,85	0,50	
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0		4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		24,44	19,25	103,09	704,34	0,5	70,18	46,89	15,6		145,58	387,43	139,57	9,7	

8

ЗАВТРАК 8 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
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	62,59	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44
	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)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
	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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		26,24	17,06	139,61	630,59	0,23	41,91	16	3,66	192,01	290,15	103,94	7,52

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
	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (гречневая)	150/5	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
	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	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
	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	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		33,38	32,05	95,33	803,17	0,34	8,02	20	5,47	103,97	498,38	203,83	10,97

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
	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20
	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
	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
	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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		35,43	23,56	87,31	705,77	0,26	14,55	139,64	0,99	436,42	528,81	87,48	5,4

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

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

- сборник рецептур 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	Ca	P	Mg	Fe
23,55	16,06	97,76	651,14	0,5	56,02	46,89	7,27	130,81	377,12	132,88	9,53
14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9
21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83
26,37	25,02	88,16	683,89	0,19	20,85	20	11,83	88,32	285,88	67,99	5,87
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
14,82	19,9	62,63	501,98	0,2	5,36	173	2,92	233,1	280,66	51,08	3,32
24,44	19,25	103,09	704,34	0,5	70,18	46,89	15,6	145,58	387,43	139,57	9,7
26,24	17,06	139,61	630,59	0,23	41,91	16	3,66	192,01	290,15	103,94	7,52
33,38	32,05	95,33	803,17	0,34	8,02	20	5,47	103,97	498,38	203,83	10,97
35,43	23,56	87,31	705,77	0,26	14,55	139,64	0,99	436,42	528,81	87,48	5,4
242,23	218,28	891,44	6301,82	3,05	225,25	931,61	50,1	2692,54	3949,03	1028,56	60,61

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

Наименование продуктов	Количество продукта														Итого за 10 дней по меню
	Суточ ная норма (нетто)	Норма 25 % (нетто)	Деся тидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
Хлеб ржаной	80	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	
Хлеб пшеничный	150	37,5	375	45	30	30	45	30	30	45	45	45	30	375	
Мука пшеничная	15	3,75	37,5				2				2	3	18	25	
Зерно, бобовые	45	11,25	112,5		23	20		40				71		154	
Макаронные изделия	15	3,75	37,5				53		20					73	
Картофель	187	46,75	467,5	206						206				412	
Овощи свежие, лент	280	70	700	97			102		60	126	247,5	74		706,5	
Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	125			7			125	125	7	125	514	
Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50	
Овощи маринованные	200	50	500	200						200				400	
Яссы маринованные	70	17,5	175				79					103		182	

Виды сырья	35	8,75	87,5	73							109		109
Копченый филе	58	14,3	143	73							73		146
Полок	300	7,5	750		179	125	200	125				126	755
Сосиски	30	12,5	125									138	138
Сметана	10	2,5	25									6	6
Сливочное масло	30	7,5	75	10	15	7	5	15	12	10	5		79
Сливочное масло	15	3,75	37,5	6			10			11	4	6	48
Сметана	40	10	100			40			40			6	86
Сыр	30	7,5	75	2	25	3	20	26	17	7	25	32	172
Сладкие	10	2,5	25			20							20
Соль	0,4	0,1	1				0,5		0,5			0,5	1,5
Сахар	1,2	0,3	3		4							4	8
Сметана	10	2,5	25		10			15					25
Сметана		0,75	7,5	1	0,8	0,8	1	0,8	0,8	1	1	0,8	
Сметана	3												9
Сметана	150	37,5	375			200		125					325
Сметана	2	0,5	5					5					5