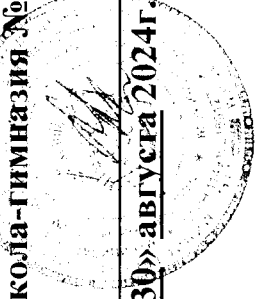


**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор МБОУ «Раздольненская  
школа-гимназия №2 им.Л.Рябики»**

**Е.Т.Цисарь**

**« 30 » августа 2024г**



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

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ №2 ИМ. Л.РЯБИКИ»  
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**(для обучающихся с 7 лет до 11 лет)**

## ОБЕД

1 день

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Суп картофельный с крупой	200	2,2	1,8	16,4	90	0,10	8,25	0	1,12	23,05	62,55	25,00	0,88
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
376	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	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
	<b>Итого</b>		<b>25,00</b>	<b>18,22</b>	<b>102,80</b>	<b>682,21</b>	<b>0,34</b>	<b>17,31</b>	<b>48,04</b>	<b>8,90</b>	<b>115,57</b>	<b>382,88</b>	<b>123,03</b>	<b>3,84</b>

ред.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В6	В12	Ca	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,94	8,75	83,00	0,05	10,70	5,00	2,42		54,13	57,65	26,58	1,24	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87		13,59	40,17	8,62	0,87	
343(3)	Птица тушённая в соусе с овощами	100	9,87	8,69	8,89	152,93	0,06	0	24,15	0,45		13,55	102,68	17,41	0,72	
349	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	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0		8,05	30,45	11,55	0,39	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,06	0	0	0		9,66	44,52	10,50	1,30	
	<b>Итого</b>		<b>22,16</b>	<b>21,32</b>	<b>112,71</b>	<b>741,80</b>	<b>0,29</b>	<b>11,43</b>	<b>69,15</b>	<b>4,25</b>		<b>131,46</b>	<b>298,91</b>	<b>92,12</b>	<b>5,22</b>	

3 день

ОБЕД

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
179	Птица тушеная с овощами (жаркое)	150	8,03	1,97	13,62	104,35	0,009	6,03	9,13	0,27	27,26	102,72	32,02	1,17
176	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	<b>Итого</b>		<b>19,43</b>	<b>9,40</b>	<b>71,09</b>	<b>482,40</b>	<b>0,209</b>	<b>15,17</b>	<b>24,13</b>	<b>1,15</b>	<b>101,37</b>	<b>354,50</b>	<b>102,82</b>	<b>4,41</b>

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,9	38,30	1,81		
321	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21		
317	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,33	0,02	0	10,00	0,15	19,50	71,50	10,00	0,90		
376	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39		
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>		<b>22,77</b>	<b>15,76</b>	<b>76,47</b>	<b>538,78</b>	<b>0,3</b>	<b>31,58</b>	<b>10,00</b>	<b>5,19</b>	<b>179,01</b>	<b>332,14</b>	<b>99,53</b>	<b>5,52</b>		

## ОБЕД

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
176	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	200	1,81	4,84	13,45	104,70	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
175	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
176	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39
	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
	<b>Итого</b>		<b>22,82</b>	<b>22,43</b>	<b>86,20</b>	<b>637,50</b>	<b>0,24</b>	<b>8,87</b>	<b>5,00</b>	<b>5,16</b>	<b>71,13</b>	<b>337,67</b>	<b>86,10</b>	<b>5,23</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,9	38,30	1,81		
321	Капуста тушённая	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21		
317	Птица отварная	50	10,55	6,8	0	103,33	0,02	0	10,00	0,15	19,50	71,50	10,00	0,90		
376	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39		
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>		<b>22,77</b>	<b>15,76</b>	<b>76,47</b>	<b>538,78</b>	<b>0,3</b>	<b>31,58</b>	<b>10,00</b>	<b>5,19</b>	<b>179,01</b>	<b>332,14</b>	<b>99,53</b>	<b>5,52</b>		

## ОБЕД

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		
223	Суп картофельный с крутой	200	2,2	1,8	16,4	90,00	0,10	8,25	0	1,12	23,05	62,55	25,00	0,88		
223	Запеканка из творога	100	17,76	12,09	18,38	253,00	0,06	0,24	74,0	0,47	149,27	214,20	24,4	0,08		
	Молоко сгущенное	20	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02		
376	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 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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93		
	<b>Итого</b>		<b>25,99</b>	<b>15,54</b>	<b>91,89</b>	<b>609,98</b>	<b>0,26</b>	<b>8,62</b>	<b>78,20</b>	<b>1,61</b>	<b>231,37</b>	<b>369,88</b>	<b>76,55</b>	<b>2,69</b>		



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,4	15,6	112	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,9	38,30	1,81	
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65	
376	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39	
	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	
	<b>Итого</b>		<b>25,61</b>	<b>20,99</b>	<b>88,35</b>	<b>644,80</b>	<b>0,30</b>	<b>7,12</b>	<b>0</b>	<b>5,19</b>	<b>90,56</b>	<b>400,57</b>	<b>98,04</b>	<b>6,06</b>	

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 картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13		
Каша рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65		
Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,40	5,14	0,95		
Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,87	70,14	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77		
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,1	68,97	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30		
<b>Итого</b>		<b>27,75</b>	<b>27,86</b>	<b>112,76</b>	<b>829,31</b>	<b>0,41</b>	<b>10,07</b>	<b>40,0</b>	<b>4,98</b>	<b>128,66</b>	<b>488,02</b>	<b>124,71</b>	<b>9,86</b>		

ОБЕД

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,44	3,94	8,75	83,00	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24			
128	Пюре картофельное	200/10	4,34	12,83	25,19	242,00	0,20	24,92	70,00	0,34	58,32	121,84	38,3	1,44			
229	Рыба тушеная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08			
376	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 пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0	0	0	8,05	30,45	11,55	0,39			
	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			
	<b>Итого</b>		<b>25,36</b>	<b>25,52</b>	<b>85,99</b>	<b>698,20</b>	<b>0,47</b>	<b>44,68</b>	<b>20,04</b>	<b>10,29</b>	<b>190,23</b>	<b>428,04</b>	<b>137,52</b>	<b>5,36</b>			

**Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:**

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. НИИ Медицинского  
В.А. Гутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. НИИ Медицинского  
В.А. Гутельяна. 2015г.

**ОБЕД**

1 день	25,00	18,22	102,80	682,21	0,34	17,31	48,04	8,90	115,57	382,88	171,01	1,01
2 день	22,16	21,32	112,71	741,80	0,29	11,43	69,15	4,25	131,46	298,91	92,12	1,22
3 день	19,43	9,40	71,09	482,40	0,209	15,17	24,13	1,15	101,37	354,50	102,82	4,41
4 день	22,77	15,76	76,47	538,78	0,3	31,58	10,00	5,19	179,01	332,14	99,54	1,52
5 день	22,82	22,43	86,20	637,50	0,24	8,87	5,00	5,16	71,13	337,67	86,10	1,24
6 день	14,79	5,08	87,19	464,35	0,209	15,18	9,13	1,78	87,21	236,95	83,49	4,57
7 день	25,99	15,54	91,89	609,98	0,26	8,62	78,20	1,61	231,37	369,88	76,55	2,69
8 день	25,61	20,99	88,35	644,80	0,30	7,12	0	5,19	90,56	400,57	98,04	6,06
9 день	27,75	27,86	112,76	829,31	0,41	10,07	40,0	4,98	128,66	488,02	124,71	9,86
10 день	25,36	25,52	85,99	698,20	0,47	44,68	20,04	10,29	190,23	428,04	137,52	5,36
	231,68	182,12	915,45	6329,33								
	23,16	18,21	91,54	632,93								

В данном документе  
пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

7 (страницы)



Директор МБОУ  
«Раздольненская школа-  
гимназия №2 им. Л.Рябики»:  
Цисарь