

УТВЕРЖДАЮ:

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


_____ **Е. Т. Цисарь**

« 31 » августа 2023г.

**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 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	Р	Mg	Fe		
Каша жидкая молочная из манной крупы	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		
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	55	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		13,67	21,97	74,73	551,58	0,2	2,76	122,44	0,96	298,99	286,45	50,83	1,92		

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
291	Плов из птицы	150	15,55	5,45	25,09	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25				
71	Овощи натуральные свежие(или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
338	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	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				
	Итого		21,36	6,58	85,47	490,44	0,21	19,82	22,50	0,76	71,38	252,09	80,11	8,11				

№	Имя	Суп	Бу	Х
1/1				
1/6				

ЗАВТРАК

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп молочный с крупой	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	30/5/20	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
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 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		11,05	10,96	74,06	364,03	0,21	1,27	58,25	0,58	226,8	251,36	70,08	2,91

ЗАВТРАК

4 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
203	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
343(3)	Птица тушеная 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
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	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
	Итого		21,27	13,83	94,84	588,1	0,21	0,03	44,15	1,27	55,44	216,93	51,43	3,34

ЗАВТРАК

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	P	Mg	Fe
10	Омлет натуральный	125	12,62	14,10	2,26	186,32	0,09	0,24	248,82	0,57	91,18	202,36	14,72	2,38
108	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	25,52	0,02	4,5	0	1,86	24	23	9	0,42
116	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	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0	0	0	5,75	21,75	8,25	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		16,79	17,47	46,31	387,77	0,17	4,77	248,82	2,43	137,78	273,89	39,62	4,14

ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
379	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
3	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		17,6	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137,0	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47

№
реп.

210

268

349

ЗАВТРАК

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	125	11,69	20,23	2,21	186,32	0,09	0,22	268,92	0,62	86,28	189,17	13,54	2,21
268	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	25,52	0,02	4,5	0	1,86	24	23	9	0,42
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	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
	Итого		18,31	23,92	75,4	518,82	0,22	5,45	268,92	2,99	160,01	306,56	62,35	4,76

8 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
292	Птица тушенная 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
71	Овощи натуральные свежие (соленые)	30	0,21	0,063	0,057	3,6	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
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	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0	0	0	5,75	26,5	6,25	0,78
	Итого		12,48	2,683	57,937	307,26	0,099	9,00	9,13	0,33	62,36	177,95	59,62	2,92

ЗАВТРАК

9 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
321	Каша молочная овсяные хлопья	200	3,83	9,10	19,09	174,0	0,13	0	40,0	0,59	18,28	103,10	39,4	1,09
1	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
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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55
	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		11,89	17,44	87,95	555,87	0,25	0,03	80,00	1,03	56,18	201,18	69,00	3,2

ЗАВТРАК

10 день

№ реп.	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	Запеканка из творога	100	17,76	12,09	18,38	253,0	0,06	0,24	74,0	0,47	149,27	214,2	24,4	0,08
	Молоко стуженное	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
382	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
	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
	Итого		27,80	17,26	78,07	578,58	0,22	1,93	102,64	0,49	349,44	431,61	71,48	2,01

Меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.1.24.00-09

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

Завтрак

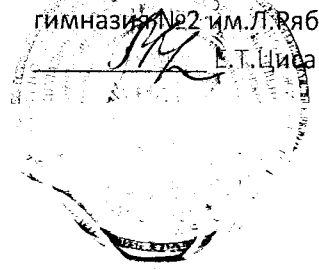
1 день	19,72	6,103	66,937	403,29	0,19	4,62	42,50	0,31	163,16	314,34	74,86	2,69
2 день	13,67	21,97	74,73	551,58	0,2	2,76	122,44	0,96	298,99	286,45	50,83	1,92
3 день	11,05	10,96	74,06	364,03	0,21	1,27	58,25	0,58	226,8	251,36	70,08	2,91
4 день	21,27	13,83	94,84	588,1	0,21	0,03	44,15	1,27	55,44	216,93	51,43	3,34
5 день	16,79	17,47	46,31	387,77	0,17	4,77	248,82	2,43	137,78	273,89	39,62	4,14
6 день	17,6	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137,0	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47
7 день	18,31	23,92	75,4	518,82	0,22	5,45	268,92	2,99	160,01	306,56	62,35	4,76
8 день	12,48	2,683	57,937	307,26	0,099	9,00	9,13	0,33	62,36	177,95	59,62	2,95
9 день	11,89	17,44	87,95	555,87	0,25	0,03	80	1,03	56,18	201,18	69,00	3,2
10 день	27,80	17,26	78,07	578,58	0,22	1,93	102,64	0,49	349,44	431,61	71,48	2,01
	170,58	154,44	733,95	4843,88								
	17,05	15,44	73,39	484,38								

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

6 (шесть) листов

Директор МБОУ

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



Т. Цигарь