

УТВЕРЖДАЮ:



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

Е.Т.Цисарь

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 до 11 лет)

ЗАВТРАК

1 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
181	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
116	Какао с молоком	200	3,17	2,68	15,94	101,11	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	55	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
338	Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	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		16,68	22,40	84,79	611,49	0,25	14,87	141,44	1,23	441,44	373,15	66,88	4,70

d

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 пшеницы	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 соленные)	60	0,48	0,12	1,56	8,44	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
389	Сок фруктовый, осветленный	200	1,00	0	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	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		21,40	6,62	85,40	489,33	0,21	19,32	22,5	0,75	70,58	251,54	79,66	8,00

№11
1,1
186

ЗАВТРАК

3 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
121	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
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	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		16,78	15,94	67,46	406,03	0,25	1,84	98,25	0,58	248,0	184,0	28,0	0,2

ЗАВТРАК

4 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
260	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
389	Сок фруктовый, осветленный	200	1,00	0	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
338	Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	Хлеб пшеничный	30	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		27,40	26,02	105,87	770,37	0,24	16,92	20,00	3,87	85,8	295,32	73,45	10,84

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	Р	Mg	Fe
1/0	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,50	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
1/01	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	25,52	0,02	4,5	0	1,86	24	23	9	0,42
1/6	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		19,31	20,29	46,77	424,95	0,19	4,81	298,58	2,54	156,02	314,36	42,56	4,62

ЗАВТРАК

6 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
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	15,94	101,11	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
338	Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	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		18,08	23,40	89,46	645,49	0,34	14,58	137,00	0,92	426,88	404,77	86,85	5,11

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	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,50	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86
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
338	Яблоко свежее	125	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
	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		22,24	21,09	87,67	612,40	0,28	17,51	298,58	3,29	202,35	373,42	77,27	8,05

ЗАВТРАК

8 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
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)	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,0	8,40	0,30
389	Сок фруктовый, осветленный	200	1,00	0	20,2	84,80	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
	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		13,68	2,72	64,64	336,86	0,119	12,97	9,13	0,53	65,26	191,67	66,22	5,44

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 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
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
Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
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		17,62	22,42	81,42	597,87	0,29	0,60	120,00	1,03	293,08	384,90	95,60	3,12

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	Р	Mg	Fe	
223	Запеканка из творога	135	23,68	16,27	23,15	333,45	0,07	0,32	99,90	0,58	198,86	283,91		29,97	0,93
	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
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	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		33,72	21,44	82,84	659,32	0,23	2,01	128,54	0,60	399,03	501,32		77,05	2,86

**Меню разработано в соответствии с решением
«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под ред. М.И. Мухоморова
В.А. Тутельяна. 2015г.**

**Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Под ред. М.И. Мухоморова
В.А. Тутельяна. 2015г.**

Завтрак

1 день	16,68	22,40	84,79	611,49	0,25	14,87	141,44	1,23	441,44	373,15	66,88	4,70
2 день	21,4	6,62	85,4	489,33	0,21	19,32	22,5	0,75	70,58	251,54	79,66	8
3 день	16,78	15,94	67,46	406,03	0,25	1,84	98,25	0,58	248	184	28	0,2
4 день	27,4	26,02	105,87	770,37	0,24	16,92	20	3,87	85,8	295,32	73,45	10,84
5 день	19,31	20,29	46,77	424,95	0,19	4,81	298,58	2,54	156,02	314,36	42,56	4,62
6 день	18,08	23,4	89,46	645,49	0,34	14,58	137	0,92	426,88	404,77	86,85	5,11
7 день	22,24	21,09	87,67	612,4	0,28	17,51	298,58	3,29	202,35	373,42	77,27	8,05
8 день	13,68	2,72	64,64	336,86	0,119	12,97	9,13	0,53	65,26	191,67	66,22	5,44
9 день	17,62	22,42	81,42	597,87	0,29	0,6	120	1,03	293,08	384,9	95,6	3,12
10 день	33,72	21,44	82,84	659,32	0,23	2,01	128,54	0,6	399,03	501,32	77,05	2,86
	206,91	182,34	796,32	5554,11								
	20,69	18,23	79,63	555,41								

