

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 11 лет и старше)

1 день

Использование 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 крупой	250	2,2	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
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
Рыба тушеная в сметане 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
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
Итого		25,00	19,15	100,98	682,96	0,34	17,31	48,04	9,04	115,57	382,88	123,03	3,84

2

№ 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		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,93	5,67	11,11	111,85	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		
	Итого		22,65	23,05	115,07	770,68	0,29	11,43	69,15	4,25	131,46	298,91	92,12	5,22		

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 с рыльцами консервными	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
Пюре 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
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
Итого		19,43	9,40	71,09	482,40	0,209	15,17	24,13	1,15	101,37	354,50	102,82	4,41

№ 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	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,12	5,35	16,14	133,25	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	
	Итого		23,29	17,71	77,01	560,03	0,3	31,58	10,00	5,19	179,01	332,14	99,53	5,52	

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
06	Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
065	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
076	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
	Итого		23,24	23,46	89,52	661,65	0,24	8,87	5,00	5,16	71,13	337,67	86,10	5,23

ОБЕД

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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
259	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
342	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	2,77	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
	Итого		15,33	5,65	90,69	488,00	0,209	15,18	9,13	1,78	87,21	236,95	83,49	4,57

111

376

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	Са	Р	Mg	Fe
88	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	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 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
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
	Итого		25,76	16,47	90,07	610,73	0,26	8,62	78,20	1,61	231,37	369,88	76,55	2,69

ОБЕД

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
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	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
	Итого		26,50	22,86	89,29	681,05	0,30	7,12	0	5,19	90,56	400,57	98,04	6,06

1/1

260

342

9 день

09/11

№ 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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
171	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
260	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
342	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
	Итого		28,29	28,43	116,26	852,96	0,41	10,07	40,0	4,98	128,66	488,02	124,71	9,86

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	250	1,93	5,67	11,11	111,85	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
	Итого		25,85	27,25	88,35	727,05	0,47	44,68	20,04	10,29	190,23	428,04	137,52	5,36

Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:

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

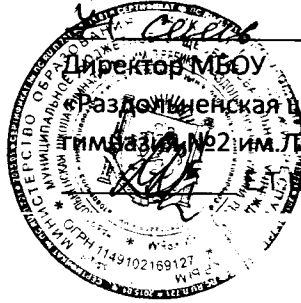
«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. 2015г.

ОБЕД

1 день	25,00	19,15	100,98	682,96	0,34	17,31	48,04	8,90	115,57	382,88	123,03	3,84
2 день	22,65	23,05	115,07	770,68	0,29	11,43	69,15	4,25	131,46	298,91	92,12	5,22
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	23,29	17,71	77,01	560,03	0,3	31,58	10,00	5,19	179,01	332,14	99,53	5,52
5 день	23,24	23,46	89,52	661,65	0,24	8,87	5,00	5,16	71,13	337,67	86,10	5,23
6 день	15,33	5,65	90,69	488,00	0,209	15,18	9,13	1,78	87,21	236,95	83,49	4,57
7 день	25,76	16,47	90,07	610,73	0,26	8,62	78,20	1,61	231,37	369,88	76,55	2,69
8 день	26,50	22,86	89,29	681,05	0,30	7,12	0	5,19	90,56	400,57	98,04	6,06
9 день	28,29	28,43	116,26	852,96	0,41	10,07	40,0	4,98	128,66	488,02	124,71	9,86
10 день	25,85	27,25	88,35	727,05	0,47	44,68	20,04	10,29	190,23	428,04	137,52	5,36
	235,34	193,43	928,33	6517,51								
	23,53	19,34	92,83	651,75								

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

С. С. Сидорова) страницы



Директор МБОУ
«Раздоушненская школа-
гимназія №2 ім. Л.Рябікі»:
_____ в.с. _____
в.с. _____