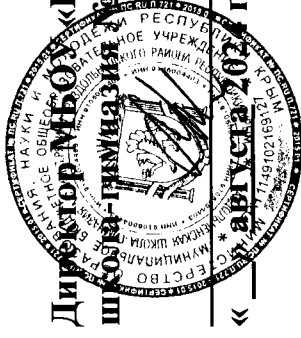


**УТВЕРЖДАЮ:**



**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 11 лет и старше)**

## ЗАВТРАК

1 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
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
416	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
	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>16,20</b>	<b>21,92</b>	<b>71,03</b>	<b>555,09</b>	<b>0,21</b>	<b>2,87</b>	<b>141,44</b>	<b>0,99</b>	<b>429,79</b>	<b>359,95</b>	<b>56,02</b>	<b>2,06</b>

2

№ 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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,0	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	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>19,99</b>	<b>6,16</b>	<b>68,44</b>	<b>408,13</b>	<b>0,19</b>	<b>4,62</b>	<b>42,50</b>	<b>0,31</b>	<b>163,16</b>	<b>314,34</b>	<b>74,86</b>	<b>2,69</b>

## 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	Ca	Р	Mg	Fe
1,1	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	Булерброд 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
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 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>11,05</b>	<b>10,96</b>	<b>74,06</b>	<b>364,03</b>	<b>0,21</b>	<b>1,27</b>	<b>58,25</b>	<b>0,58</b>	<b>226,8</b>	<b>251,36</b>	<b>70,08</b>	<b>2,91</b>

№ реч.	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	150/10	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>25,99</b>	<b>25,56</b>	<b>88,91</b>	<b>689,17</b>	<b>0,18</b>	<b>0,95</b>	<b>20,00</b>	<b>3,43</b>	<b>63,70</b>	<b>268,40</b>	<b>56,05</b>	<b>5,68</b>

## ЗАВТРАК

5 день

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
210	Омлет натуральный	125	11,69	20,23	2,21	186,32	0,09	0,24	248,82	0,57	91,18	202,36	14,72	2,38	
268	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	25,52	0,02	4,5	0	1,86	24	23	9	0,42	
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	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	
	<b>Итого</b>		<b>15,86</b>	<b>23,60</b>	<b>46,26</b>	<b>387,77</b>	<b>0,17</b>	<b>4,77</b>	<b>248,82</b>	<b>2,43</b>	<b>137,78</b>	<b>273,89</b>	<b>39,62</b>	<b>4,14</b>	

4

## 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	15,94	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
	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>17,60</b>	<b>22,92</b>	<b>77,70</b>	<b>589,90</b>	<b>0,30</b>	<b>2,58</b>	<b>137,00</b>	<b>0,68</b>	<b>407,68</b>	<b>391,57</b>	<b>76,05</b>	<b>2,47</b>

## 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
	<b>Итого</b>		<b>18,31</b>	<b>23,92</b>	<b>75,4</b>	<b>518,82</b>	<b>0,22</b>	<b>5,45</b>	<b>268,92</b>	<b>2,99</b>	<b>160,01</b>	<b>306,56</b>	<b>62,35</b>	<b>4,76</b>

5



## ЗАВТРАК

8 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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>12,75</b>	<b>2,74</b>	<b>59,44</b>	<b>312,06</b>	<b>0,099</b>	<b>9,00</b>	<b>9,13</b>	<b>0,33</b>	<b>62,36</b>	<b>177,95</b>	<b>59,62</b>	<b>2,92</b>

## 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	P	Mg	Fe
182	Каша молочная овсяные хлопья	200	3,83	9,10	19,09	174,0	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	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	11,1	0,28	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	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	6,90	31,80	7,50	0,93	
	<b>Итого</b>		<b>11,89</b>	<b>17,44</b>	<b>87,95</b>	<b>555,87</b>	<b>0,25</b>	<b>80,00</b>	<b>1,03</b>	<b>56,18</b>	<b>201,18</b>	<b>69,00</b>	<b>3,2</b>	

## ЗАВТРАК

10 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
	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 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
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
	<b>Итого</b>		<b>27,80</b>	<b>17,26</b>	<b>78,07</b>	<b>578,87</b>	<b>0,22</b>	<b>1,93</b>	<b>102,64</b>	<b>0,49</b>	<b>349,44</b>	<b>431,61</b>	<b>71,48</b>	<b>2,01</b>

**Меню разработано в соответствии с боршюков рецептур**  
 «Боршюк рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Под ред МПН Московской области  
 В.А.Тутельяна. 2015г.

**Боршюк рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях» Под ред МПН Московской области  
 В.А.Тутельяна. 2015г.**

**Завтрак**

1 день	16,20	21,92	71,03	555,09	0,21	2,87	141,44	0,99	429,79	359,95	56,03	1,06
2 день	19,99	6,16	68,44	408,13	0,19	4,62	42,50	0,31	163,16	311,34	71,86	1,69
3 день	11,05	10,96	74,06	364,03	0,21	1,27	58,25	0,58	226,8	251,36	70,08	1,91
4 день	25,99	25,56	88,91	689,17	0,18	0,95	20,00	3,43	63,70	268,40	56,05	1,68
5 день	15,86	23,60	46,26	387,77	0,17	4,77	248,82	2,43	137,78	273,89	39,62	1,11
6 день	17,60	22,92	77,70	589,90	0,3	2,58	137,0	0,68	407,68	391,57	76,05	1,47
7 день	18,31	23,92	75,4	518,82	0,22	5,45	268,92	2,99	160,01	306,56	62,35	1,76
8 день	12,75	2,74	59,44	312,06	0,099	9,00	9,13	0,33	62,36	177,95	59,62	1,92
9 день	11,89	17,44	87,95	555,87	0,25	0,03	80	1,03	56,18	201,18	69,00	1,22
10 день	27,80	17,26	78,07	578,87	0,22	1,93	102,64	0,49	349,44	431,61	71,48	2,01
	177,44	172,48	727,26	4959,71								
	17,74	17,24	72,72	495,97								

В данном документе  
пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

Ч. 1 ) страницы



Директор МБОУ  
«Раздольненская школа-  
гимназия № 2 им. Л. Рябики»:  
\_\_\_\_\_ писарь