


УТВЕРЖДАЮ:

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


« 31 » августа 2023г.

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)

ОБЪЕД

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	P	Mg	Fe
8	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
71	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
29	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
76	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано - пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		29,69	19,72	133,95	840,17	0,42	21,28	48,04	9,24	131,58	450,37	146,68	7,42

ОБЕД

2 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
88	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	0	1,26	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	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59	
229	Рыба тушенная в томате с овощами	140	15,06	8,05	5,32	162,40	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	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77	
	Хлеб ржано - пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30	
	Итого		29,69	19,72	133,95	840,17	21,28	48,04	9,24	131,58	450,37	146,68	7,42	

ОБЕД

3 день

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 рыбными консервами	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
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
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
Итого		24,58	11,56	97,51	591,82	0,239	15,17	24,13	1,15	109,42	384,95	114,37	4,79

№ 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	5,28	137,98	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	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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржаной пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		26,82	32,69	100,1	801,45	0,35	31,58	10,00	5,39	194,62	381,39	114,28	6,31

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рассольник ленинградский со сметаной 15%	250/5	2,23	5,87	16,77		128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
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
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	70	5,53	0,70	33,81		163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
Хлеб ржано-пшеничный	42	2,35	0,46	20,75		96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
Итого		31,28	38,82	126,89		985,07	0,39	22,43	89,44	5,55	245,86	522,82	131,38	8,85

ОБЕД

6 день

№ рсд.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	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 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	
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77	
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30	
	Итого		18,76	6,13	113,52	597,42	0,34	15,18	9,13	1,78	98,02	280,12	98,04	4,32	

ОБЕД

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
88	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	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	0,007	0,02	15,0	60,00	0	0,03	0	0	11,1	0,28	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,13
	Итого		29,707	19,3	119,89	771,79	0,3	8,92	90,8	1,81	329,68	461,35	94,7	3,28

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	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		29,93	23,34	112,12	790,47	0,42	7,14	0	5,18	93,77	393,94	109,87	7,05

9 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	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 пшеничная с маслом сливочным	150/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
143(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
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		27,44	20,86	148,85	906,0	0,44	1,15	64,15	2,82	120,40	436,55	120,09	7,52

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	P	Mg	Fe
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
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	70	5,53	0,70	33,81	163,66	0,07	0	0	0	16,10	60,90	23,10	0,77
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56	0,06	0	0	0	9,66	44,52	10,50	1,30
	Итого		29,28	27,73	111,18	836,47	0,52	44,68	83,04	10,29	201,04	471,21	152,07	6,11

Меню разработано в соответствии с рецептур:

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

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

ОБЕД

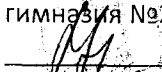
1 день	26,08	23,53	138,62	880,10	0,32	11,43	69,15	4,25	139,51	329,36	103,67	5,60
2 день	29,69	19,72	133,95	840,17	0,42	21,28	48,04	9,24	131,58	450,37	146,68	7,42
3 день	24,58	11,56	97,51	591,82	0,239	15,17	24,13	1,15	109,42	384,95	114,37	4,79
4 день	26,82	32,69	100,1	801,45	0,35	31,58	10,00	5,39	194,62	381,39	114,28	6,31
5 день	31,28	38,82	126,89	985,07	0,39	22,43	89,44	5,55	245,86	522,82	131,38	8,85
6 день	18,76	6,13	113,52	597,42	0,34	15,18	9,13	1,78	98,02	280,12	98,04	4,32
7 день	29,707	19,3	119,89	771,79	0,3	8,92	90,8	1,81	329,68	461,35	94,7	3,28
8 день	29,93	23,34	112,12	790,47	0,42	7,14	0	5,18	93,77	393,94	109,87	7,05
9 день	27,44	20,86	148,85	906,0	0,44	1,15	64,15	2,82	120,40	436,55	120,09	7,52
10 день	29,28	27,73	111,18	836,47	0,52	44,68	83,04	10,29	201,04	471,21	152,07	6,11
	273,567	223,68	1202,63	8000,76								
	27,35	22,37	120,26	800,08								

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

6 (шесть) листов

Директор МБОУ

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


Е. Т. Цисарь

