

**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 7 до 11 лет)

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
68	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
	<b>Итого</b>		<b>29,69</b>	<b>19,72</b>	<b>133,95</b>	<b>840,17</b>	<b>0,42</b>	<b>21,28</b>	<b>48,04</b>	<b>9,24</b>	<b>131,58</b>	<b>450,37</b>	<b>146,68</b>	<b>7,42</b>

## ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
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	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		
	<b>Итого</b>		<b>26,08</b>	<b>23,53</b>	<b>138,62</b>	<b>880,10</b>	<b>0,32</b>	<b>11,43</b>	<b>69,15</b>	<b>4,25</b>	<b>139,51</b>	<b>329,36</b>	<b>103,67</b>	<b>5,60</b>		

## ОБЕД

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
255	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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>24,58</b>	<b>11,56</b>	<b>97,51</b>	<b>591,82</b>	<b>0,239</b>	<b>15,17</b>	<b>24,13</b>	<b>1,15</b>	<b>109,42</b>	<b>384,95</b>	<b>114,37</b>	<b>4,79</b>

d

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	Калуста 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
	<b>Итого</b>		<b>26,82</b>	<b>32,69</b>	<b>100,1</b>	<b>801,45</b>	<b>0,35</b>	<b>31,58</b>	<b>10,00</b>	<b>5,39</b>	<b>194,62</b>	<b>381,39</b>	<b>114,28</b>	<b>6,31</b>

## ОБЕД

5 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
4	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
5	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>31,28</b>	<b>38,82</b>	<b>126,89</b>	<b>985,07</b>	<b>0,39</b>	<b>22,43</b>	<b>89,44</b>	<b>5,55</b>	<b>245,86</b>	<b>522,82</b>	<b>131,38</b>	<b>8,85</b>

## ОБЕД

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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
	<b>Итого</b>		<b>18,76</b>	<b>6,13</b>	<b>113,52</b>	<b>597,42</b>	<b>0,34</b>	<b>15,18</b>	<b>9,13</b>	<b>1,78</b>	<b>98,02</b>	<b>280,12</b>	<b>98,04</b>	<b>4,32</b>

№  
лист

88

223

376

## ОБЕД

7 день

№ рсд.	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
	<b>Итого</b>		<b>29,707</b>	<b>19,3</b>	<b>119,89</b>	<b>771,79</b>	<b>0,3</b>	<b>8,92</b>	<b>90,8</b>	<b>1,81</b>	<b>329,68</b>	<b>461,35</b>	<b>94,7</b>	<b>3,28</b>



## 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	0,23	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
	<b>Итого</b>		<b>29,93</b>	<b>23,34</b>	<b>112,12</b>	<b>790,47</b>	<b>0,42</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>5,18</b>	<b>93,77</b>	<b>393,94</b>	<b>109,87</b>	<b>7,05</b>

9 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
101	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
111	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
113(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
112	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
	<b>Итого</b>		<b>27,44</b>	<b>20,86</b>	<b>148,85</b>	<b>906,0</b>	<b>0,44</b>	<b>1,15</b>	<b>64,15</b>	<b>2,82</b>	<b>120,40</b>	<b>436,55</b>	<b>120,09</b>	<b>7,52</b>

5

## 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	1111,85	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
	<b>Итого</b>		<b>29,28</b>	<b>27,73</b>	<b>111,18</b>	<b>836,47</b>	<b>0,52</b>	<b>44,68</b>	<b>83,04</b>	<b>10,29</b>	<b>201,04</b>	<b>471,21</b>	<b>152,07</b>	<b>6,11</b>

1 /лет  
2 /лет  
3 /лет  
4 /лет  
5 /лет  
6 /лет  
7 /лет  
8 /лет  
9 /лет  
10 /лет

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

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

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

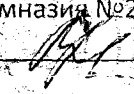
ОБЕД

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	28,69	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
	272,567	223,68	1202,63	8000,76								
	27,26	22,37	120,03	800,08								

В данном документе  
пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

6 (шесть) листов

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

 Е. Цисарь

