

**УТВЕРЖДАЮ:**

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

**Е.Т.Цисарь**

**« 09 » января 2024**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕИЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИ № 2 ИМ Л.РЯБИКИ»  
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(для обучающихся с 1 лет и старше)**

## ЗАВТРАК

1 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
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,60	10,01	47,81	322,00	0,25	0,00	40,00	0,58	31,19	251,82	108,02	1,07
343(3)	Птица тушеная в соусе с овощами	100	9,87	8,69	8,89	152,93	0,06	0,00	24,15	0,45	13,55	102,08	17,41	0,72
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,10
377	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,19
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого		26,06	19,39	107,30	706,24	0,42	6,94	64,15	1,29	82,74	443,45	220,21	10,66

## ОБЕД

1 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	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	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0,00	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
343(3)	Птица тушеная с овощами (соус)	100	33,97	13,70	12,15	317,25	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		49,95	28,32	131,68	996,73	0,29	12,21	80,75	4,51	160,62	299,67	97,68	5,28

## ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б				У	В1	С	А	Н	Са	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250/5	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	3,43	84,13	87,00	86,50	1,24				
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	100,00	20,00	0,20				
1	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,30	10,00	88,00	9,00	0,00				
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,00	21,80	9,00	0,02				
	Итого		11,25	14,76	56,82	413,83	0,20	12,20	65,00	2,81	308,73	281,00	68,10	2,06				

## ОБЕД

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б				У	В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0,00	1,43	29,20	67,50	27,30	1,11				
469	Залеканка из творога	125	23,68	16,27	23,15	198,86	29,97	283,91	0,93	99,90	0,07	0,32	0,50	111,35				
377	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,02	0,40	16,80	0,08	122,80	87,60	13,00	0,00				
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,16				
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	39,15	14,85	0,50				
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,07				
	Итого		33,07	21,59	102,48	614,29	30,19	295,39	17,73	101,42	183,06	228,73	65,71	116,10				

## ЗАВТРАК

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Са	Р	Мг	Fe		
291	Плов из птицы	200	20,74	7,26	33,45	211,88	0,06	0,38	22,50	0,35	14,53	16,60	17,91	1,27		
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,20	34,30	12,43	0,70		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	33,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,19		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,30	5,00	0,62		
	Итого		26,13	11,53	97,21	528,17	0,16	5,10	22,50	2,38	80,94	254,16	82,14	1,75		

## ОБЕД

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
95	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		
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	10,60	10,01	47,81	322,80	0,25	0,00	40,00	0,58	31,19	251,82	168,62	5,67		
343(3)	Птица тушеная с овощами (соус)	100	33,97	13,70	12,15	317,25	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		59,69	32,93	132,47	1073,37	0,52	13,89	90,75	2,21	148,67	613,33	267,27	12,04		

ЗАВТРАК  
4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Са	Р	Мг	Fe		
210	Омлет натуральный	150	11,65	16,60	2,14	204,40	0,09	0,22	248,92	0,57	88,08	107,07	13,84	2,20		
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0,00	3,10	40,00	30,33	18,00	0,70		
389	Сок овощной, фруктовый и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,48	11,88	0,19		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,00	21,20	8,00	0,62		
	Итого		17,74	21,87	56,83	495,34	0,21	11,72	248,92	3,87	161,73	201,06	89,00	6,71		

ОБЕД  
4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
96	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	26,16	0,98		
321	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,19		
317	Птица отварная	50	10,55	6,80	0,00	103,33	0,06	0,00	0,00	0,23	10,58	97,65	19,24	1,00		
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		22,18	19,47	99,60	663,23	0,31	39,35	5,00	5,83	173,36	322,48	111,41	5,84		

## ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	
																	В1
182	Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	130,10	104,37	47,00	1,21			
416	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,80	21,34	0,48			
3	Бутерброд с сыром	#####	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	90,00	9,48	0,40			
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,28			
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	20,50	6,25	0,78			
	Итого		20,77	24,09	93,89	676,53	0,35	2,87	141,40	0,68	441,02	403,10	92,80	3,20			

## ОБЕД

5 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	K	Na	
																	В1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05			
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	4,56	11,50	47,17	310,00	0,04	0,00	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	15,08	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08			
11	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
177	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55			
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87			
	Итого	528	31,20	25,71	123,35	871,12	0,52	20,63	68,04	10,36	157,92	469,46	155,54	5,92			

ЗАВТРАК  
6 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		
292	Птица тушенная с овощами (жаркое)	150	8,13	1,97	13,88	104,35	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,15	11,11	1,21		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,39		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		12,94	5,61	61,08	344,60	0,21	19,35	29,13	9,53	197,50	266,37	73,29	2,75		

ОБЕД  
6 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		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	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	180	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0,00	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04		
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	39,15	14,85	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,55	31,29	103,00	815,99	0,26	15,62	45,00	6,26	122,56	342,23	88,80	9,51		

## ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
223	Запеканка из творога	135	23,98	16,34	24,80	341,55	0,09	0,36	111,00	0,72	222,00	321,30	16,00	1,20				
376	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04				
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	21,75	8,25	0,28				
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78				
	Итого		28,87	18,59	75,33	583,08	0,18	4,56	119,40	0,96	308,90	427,35	65,90	5,10				

## ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
104	Суп картофельный с крупой	250/25	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,00	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	23,44	67,00	0,31	52,73	109,96	35,52	1,30				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	140	15,08	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08				
324	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		31,85	27,00	109,44	837,70	0,61	45,26	104,44	9,28	309,70	617,86	170,28	5,82				



№ 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		
182	Каша жидкая молочная	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,17	47,00	1,21		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30.окт	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,15		
386	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,39		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Итого		19,84	24,84	89,20	660,31	0,37	2,57	138,00	0,65	400,30	443,82	97,80	2,86		

## ОБЕД

8 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		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (соус сметанный с томатом №331)	200	10,83	2,63	18,51	140,87	0,12	8,21	12,17	0,38	36,96	139,13	44,17	1,62		
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		22,75	12,34	92,99	586,07	0,47	22,03	12,17	4,63	132,86	338,79	123,67	8,68		

**ЗАВТРАК**  
9 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		
															Б	Ж
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0,00	40,00	1,01	18,03	47,60	10,14	1,04		
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0,00	3,13	26,17	104,98	20,44	1,07		
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,10		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	21,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,55	0,19		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		29,30	28,92	101,84	786,57	0,22	4,77	40,00	4,73	97,33	325,67	79,19	6,72		

**ОБЕД**  
9 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		
															Б	Ж
104	Суп картофельный с крутой	250/25	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,00	1,44	35,08	124,14	37,73	1,54		
291	Плов из птицы	200	20,74	7,26	33,45	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,53	154,69	35,91	1,25		
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	11,89	0,00	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		34,95	16,92	124,43	733,42	0,32	24,20	27,50	11,44	131,38	395,82	124,21	5,31		

ЗАВТРАК  
10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Сi	Р	Мг	Fe
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	3,91	12,27	22,68	224,40	0,18	23,44	67,00	0,31	52,71	100,96	19,92	1,10
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,14	190,44	44,74	0,92
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0,00	1,62	21,28	24,18	12,42	0,79
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	30,45	11,99	0,19
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,29	0,78
	Итого		22,83	23,41	81,66	643,39	0,40	39,17	73,89	8,59	146,15	384,73	118,48	6,98

ОБЕД  
10 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
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	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
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	20,19	22,57	3,62	298,11	0,15	0,38	398,11	0,91	145,89	323,77	23,55	3,81
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0,00	3,10	40,00	38,33	15,00	0,70
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	39,15	14,85	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		28,52	33,72	73,00	717,87	0,34	22,58	403,11	6,63	270,81	502,58	94,98	9,92

**Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:**

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

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

**Завтрак**

1 день	26,06	19,39	107,3	706,24	0,42	6,94	64,15	1,29	82,74	443,45	220,23	10,66
2 день	11,25	14,76	56,82	413,83	0,2	12,20	65,00	2,81	308,73	281,65	65,18	2,66
3 день	26,13	11,53	97,21	528,17	0,16	5,10	22,50	2,38	80,94	254,16	82,34	3,75
4 день	17,74	21,87	56,83	495,34	0,21	11,72	248,92	3,87	151,73	291,65	53,09	6,71
5 день	20,77	24,09	93,89	676,53	0,35	2,87	141,4	0,68	441,02	453,18	92,89	3,26
6 день	12,94	5,61	61,08	344,60	0,21	19,35	29,13	9,53	197,50	266,37	73,29	2,75
7 день	28,87	18,59	75,33	583,08	0,18	4,56	119,40	0,96	308,90	427,35	65,90	5,10
8 день	19,84	24,84	89,20	660,31	0,37	2,57	138,00	0,65	400,30	443,82	97,60	2,95
9 день	29,30	28,82	101,84	786,57	0,22	4,77	40,00	4,73	97,33	325,67	79,19	6,72
10 день	22,83	23,41	81,66	643,39	0,40	39,17	73,89	8,59	146,15	364,73	118,48	6,98
	215,73	173,52	713,86	5131,8								
	21,57	17,35	71,38	513,18								

## Обед

1 день	49,95	28,32	131,68	996,73	0,29	12,21	80,75	4,51	160,62	299,67	97,68	5,28
2 день	33,07	21,59	102,48	614,29	30,19	295,39	17,73	101,42	183,06	228,73	65,71	336,39
3 день	59,69	32,93	132,47	1073,37	0,52	13,89	90,75	2,21	148,67	613,33	267,27	12,04
4 день	22,18	19,47	99,60	663,23	0,31	39,35	5,00	5,83	173,36	322,48	111,41	5,84
5 день	31,20	25,71	123,35	871,12	0,52	20,63	68,04	10,36	157,92	469,46	155,54	5,92
6 день	28,55	31,29	103,00	815,99	0,26	15,62	45,00	6,26	122,56	342,23	88,80	9,51
7 день	31,85	27,00	109,44	837,70	0,61	45,26	104,44	9,28	309,70	617,86	170,28	5,82
8 день	22,75	12,34	92,99	586,07	0,47	22,03	12,17	4,63	132,86	338,79	123,67	8,68
9 день	34,95	16,92	124,43	733,42	0,32	24,20	27,50	11,44	131,38	395,82	124,21	5,31
10 день	28,52	33,72	73,00	717,87	0,34	22,58	403,11	6,63	270,81	502,58	94,98	9,92
	336,53	263,58	1119,21	8162,06								
	33,65	26,35	111,92	816,20								

В данном документе  
пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью  
13 (тринадцать) листов  
Директор МБОУ  
«Раздольненская школа-  
гимназия №2 им.Л.Рябики»:  
       Е.Т.Цисарь