

УТВЕРЖДАЮ:

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

Е.Т.Цисарь

« 09 » января 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМИЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«РАЗДОЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 2 ИМ Л.РЯБИКИ»
РАЗДОЛЬНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

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	168,62	5,67
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	102,68	17,41	0,72
71	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
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	0,39
	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		26,06	19,39	107,30	706,24	0,42	6,94	64,15	1,29	82,74	443,45	220,23	10,66

ЗАВТРАК

2 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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	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
386	Кисло-молочный 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
1	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
	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		11,25	14,76	56,82	413,83	0,20	12,20	65,00	2,81	308,73	281,65	65,18	2,66

2

3 день

ЗАВТРАК

№ 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
191	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
192	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
149	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	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		26,13	11,53	97,21	528,17	0,16	5,10	22,50	2,38	80,94	254,16	82,34	3,75

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	11,65	16,60	2,14	204,40	0,09	0,22	248,92	0,57	85,08	187,67	13,54	2,20
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
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	30,45	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		17,74	21,87	56,83	495,34	0,21	11,72	248,92	3,87	151,73	291,65	53,09	6,71

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша жидкая молочная с крупой	200	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
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		20,77	24,09	93,89	676,53	0,35	2,87	141,40	0,68	441,02	453,18	92,89	3,26

6 день

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
292	Птица тушеная с овощами (жаркое)	150	8,13	1,97	13,88	104,35	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,13	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	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

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															23,98	16,34
223	Запеканка из творога	135	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,20	8,40	0,04	61,40	43,80	6,80	0,04		
376	Молоко сгущенное	20	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Чай с сахаром	200/15	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 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		
	Хлеб ржано- пшеничный	25	28,87	18,59	75,33	583,08	0,18	4,56	119,40	0,96	308,90	427,35	65,90	5,10		
	Итого															

ЗАВТРАК

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe		
															7,51	11,72
182	Каша жидкая молочная	200	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30.окт	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
186	Кисломолочный продукт	200	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 пшеничный	35	1,40	0,28	12,35	57,48	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78		
	Хлеб ржано- пшеничный	25	19,84	24,84	89,20	660,31	0,37	2,57	138,00	0,65	400,30	443,82	97,60	2,95		
	Итого															

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
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	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0,00	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
71	Овощи натуральные свежие (или овощи)	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
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	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		29,30	28,92	101,84	786,57	0,22	4,77	40,00	4,73	97,33	325,67	79,19	6,72

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
112	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
119	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
111	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
110	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	11,55	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		22,83	23,41	81,66	643,39	0,40	39,17	73,89	8,59	146,15	364,73	118,48	6,98

завтрак

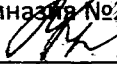
день	26,06	19,39	107,3	706,24	0,42	6,94	64,15	1,29	82,74	443,45	220,23	10,66
день	11,25	14,76	56,82	413,83	0,2	12,2	65	2,81	308,73	281,65	65,18	2,66
день	26,13	11,53	97,21	528,17	0,16	5,1	22,5	2,38	80,94	254,16	82,34	3,75
день	17,74	21,87	56,83	495,34	0,21	11,72	248,92	3,87	151,73	291,65	53,09	6,71
день	20,77	24,09	93,89	676,53	0,35	2,87	141,4	0,68	441,02	453,18	92,89	3,26
день	12,94	5,61	61,08	344,6	0,21	19,35	29,13	9,53	197,5	266,37	73,29	2,75
день	28,87	18,59	75,33	583,08	0,18	4,56	119,4	0,96	308,9	427,35	65,9	5,1
день	19,84	24,84	89,2	660,31	0,37	2,57	138	0,65	400,3	443,82	97,6	2,95
день	29,3	28,82	101,84	786,57	0,22	4,77	40	4,73	97,33	325,67	79,19	6,72
10 день	22,83	23,41	81,66	643,39	0,4	39,17	73,89	8,59	146,15	364,73	118,48	6,98
	215,73	192,91	821,16	5838,1								
	21,57	19,29	82,12	583,81								

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

7 (семь) листов

Директор МБОУ

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



Е.Т.Цисарь