

УТВЕРЖДАЮ:

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

Е. Т. Цисарь

« 09 » января 2024

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

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

ОБЕД

1 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Р	Мg		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15%	200/5	1,57	4,69	8,93	91,1	0,004	8,56	5	1,94	44,18	40,73	21,38	0,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,3	0,06	0	40	0,87	13,50	40,17	8,62	0,87
343(3)	Птица тушенная 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		47,46	27,21	123,12	944,72	0,23	10,07	80,75	3,87	148,43	281,32	90,71	-1,86

ОБЕД

2 день

№ реч.	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	200	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13		
469	Запеканка из творога	125	23,68	16,27	23,15	198,86	29,97	283,91	0,93	99,90	0,07	0,32	0,58	333,45		
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,02	0,40	16,80	0,08	122,80	87,60	13,60	0,08		
377	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	0,36		
	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		33,07	21,59	102,48	614,29	30,19	295,39	17,73	101,42	183,06	228,73	65,71	336,39		

4

ОБЕД

3 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Ca	P	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0,7	16,24	141,22	37,00	1,01
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,19	210,38	140,82	4,71
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		56,22	30,78	121,66	997,12	0,46	12,07	87,75	1,95	134,81	536,55	229,70	10,84

ОБЕД

4 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Н	Ca	P	Mg	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	26,36	0,98
121	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	1,49
117	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
112	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

5 день

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	К	Сn	Р	Мg	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,41	42,08	88,1	38,88	2,05
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,38	140,82	4,71
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	15,08	8,05	5,32	162,4	0,14	9,03	8,04	7,53	51,71	180,02	82,19	1,08
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленные)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0,06	10,2	18	8,4	0,1
377	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	0,16
	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		35,49	23,76	116,04	841,12	0,69	20,63	48,04	10,53	163,14	580,05	262,50	9,04

6 день

ОБЕД

№ 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				
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	91,1	0,004	8,56	5	1,94	44,18	46,73	21,35	0,99				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,74	7,92	32,05	222,3	0,06	0	40	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87				
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	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	15,00	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		27,06	30,18	94,44	763,98	0,20	13,48	45,00	5,62	110,37	323,88	81,85	9,09				

ОБЕД

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	К	Сh	P	Mg	Ca	Fe
104	Суп картофельный с крупной	250/25	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,2	5	1,44	14,08	124,14	37,73	1,74	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	3,07	4,8	20,44	36,98	27,75	86,6	1,01	25,5	0,14	18,16	0,18	117,75	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	140	15,08	8,05	5,32	162,4	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	42,19	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	124,50	21,34	0,18	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	41,50	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		31,01	19,53	107,20	650,28	28,18	108,42	38,45	34,47	257,11	526,00	134,94	141,77	

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	200	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
292	Птица, тушеная 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
176	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

ОБЕД

9 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	К	Мг	Мг		
104	Суп картофельный с крупной	250/25	7,18	5,71	15,58	155,03	0,14	11,20	5,00	1,44	19,08	17,71	1,74					
291	Плов из пшеницы	200	20,74	7,26	33,45	211,88	0,06	0,38	22,50	0,25	14,51	19,91	1,25					
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,01	11,89	0,00	9,24	11,19	9,01	0,10					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,00	0,51	12,48	17,46	0,10					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,00	11,50	10,50	0,55					
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0,00	0,00	0,00	6,44	7,00	0,87					
	Итого		34,95	16,92	124,43	733,42	0,32	24,20	27,50	11,44	131,38	124,21	9,11					

ОБЕД

10 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Мг	К	Мг	Мг		
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной – 15%	200/5	1,57	4,69	8,93	91,1	0,004	8,56	5	1,94	44,18	46,73	0,99					
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	15,14	16,92	2,72	223,5	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	1,86					
57	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62		0,02	4,5	0	1,86	24	23	0,11					
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	1,80					
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	39,15	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	0,87					
	Итого		22,63	25,21	66,84	544,18	0,24	17,34	303,58	4,68	208,39	395,39	77,86					

обед

цель	47,46	27,21	123,12	944,72	0,23	10,07	80,75	3,87	148,43	281,32	90,73	4,86
цель	33,07	21,59	102,48	614,29	30,19	295,39	17,73	101,42	183,06	228,73	65,71	336,39
цель	56,22	30,78	121,66	997,12	0,46	12,07	87,75	1,95	134,81	536,55	229,70	10,84
цель	22,18	19,47	99,60	663,23	0,31	39,35	5,00	5,83	173,36	322,48	111,41	5,84
цель	35,49	23,76	116,04	841,12	0,69	20,63	48,04	10,53	163,14	580,05	262,59	9,94
цель	27,06	30,18	94,44	763,98	0,20	13,48	45,00	5,62	110,37	323,88	81,85	9,09
цель	31,01	19,53	107,20	650,28	28,18	108,42	38,45	34,47	257,11	526,06	134,94	141,77
цель	22,75	12,34	92,99	586,07	0,47	22,03	12,17	4,63	132,86	338,79	123,67	8,68
цель	34,95	16,92	124,43	733,42	0,32	24,20	27,50	11,44	131,38	395,82	124,21	5,31
цель	22,63	25,21	66,84	544,18	0,24	17,34	303,58	4,68	208,39	395,39	77,86	8,44
	332,82	226,99	1048,80	7338,41								
	33,28	22,70	104,88	733,84								

В данном документе
пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

7 (семь) листов

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


Е.Т.Цисарь

