

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Чернышевская
средняя общеобразовательная школа» Раздольненского
района Республики Крым



Оход О.В. Ходус
« 16 » _____ 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района
Республики Крым (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	Са	Р	Мg	Fe				
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23				
234	Котлета рыбная	110	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61				
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
			2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64				
	Итого																	

ЗАВТРАК 2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35				
15	Сыр (порцезьян)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15				
	Хлеб ржанно- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07				

ЗАВТРАК 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41		
2	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		
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83		

ЗАВТРАК 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	Мg	Fe				
203	Макароны из твердых пшеничных сортов с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86				
279	Тефтели	90	9,87	8,69	8,89	152,93	0,06	0	24,15	0,45	13,55	102,68	17,41	0,72				
331	Соус, сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1,00	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,30				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66				

ЗАВТРАК 5 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				
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	38,36	1,44				
268	Котлета	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14				
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
338	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70,00	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86				

ЗАВТРАК 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшённая)	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13				
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49				
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1				
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57				

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		
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23		
239	Тефтели рыбные	110	13,96	5,79	14,67	166,38	0,12	0,36	11,00	2,48	61,88	213,26	36,85	1,02		
331	Соус, сметанный с томатом	65	1,15	3,25	4,57	52,07	0,02	0,87	21,97	0,19	19,01	19,10	6,36	0,26		
45	Салат из бело-гочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48		

ЗАВТРАК 8день

№ 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		
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86		
281	Биточки пашовые	80	11,13	7,57	6,94	140,00	0,05	0	12,00	0,52	11,60	106,00	19,80	0,95		
52	Салат из отварной свеклы с маслом и растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
349	Компот из «меси 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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржжено-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41		

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	64,60	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62			
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44			
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные: огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30			
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44			
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62			
	Итого		26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53			

ЗАВТРАК 10 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		
223	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20		
	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54		

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64
17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83
21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66
21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48
20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41
26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53
34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54
227,33	207,89	867,38	6042,13	2,90	227,91	1083,72	41,12	2753,68	3795,58	886,18	53,59
22,73	20,79	86,74	604,21	0,29	22,79	108,37	4,11	275,37	379,56	88,62	5,36

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточ ная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Деся тидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	50	30	30	30	44	30	45	54	40	20	373
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5			11,6			14			2	12	39,6
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5		31	20	23		40					114
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5			53								53
6	Картофель	187	46,75	467,5	155			176		155					486
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	92		119	60		106,6	57		308,5		743,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	125		7	125		125	7		125		514
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5								50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200					200					400
11	Мясо жилованное	70	17,5	175			57	59				59			175
12	Куры	35	8,75	87,5									109		109

13	Рыба-филле	58	14,5	145	73														146
14	Молоко	300	75	750	29	200	125			30	200	22	44		126			776	
15	Творог	50	12,5	125											138			138	
16	Сметана	10	2,5	25				19				16			6			41	
17	Масло сливочное	30	7,5	75	5	20	7	5	16	15	5	3						76	
18	Масло растительное	15	3,75	37,5	11			14	5		16	10	6	6				68	
19	Яйцо диетическое	40	10	100								118		6				124	
20	Сахар	30	7,5	75		26	3	20	15	26	5	20	21	32				168	
21	Кондитерские	10	2,5	25			20											20	
22	Чай	0,4	0,1	1				0,5	0,5				0,5					1,5	
23	Какао	1,2	0,3	3		4								4				8	
24	Сыр	10	2,5	25		15				15								30	
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	1	0,8	0,8	1	0,8	0,8	1	1	1	0,8				9	
26	Кисломолочная продукция	150	37,5	375			200			125								325	
27	Кофейный напиток	2	0,5	5						5								5	

УТВЕРЖДАЮ:

**Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Чернышевская
средняя общеобразовательная школа» Раздольненского
района Республики Крым**



О.Ход **О.В. Ходус**
«16» _____ 2024

**Примерное двухнедельное меню
на осенне-зимний период
(для обучающихся с 7 до 11 лет)**

ОБЕД Лень

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
82	Борш 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	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				
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06				
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				
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99				

ОБЕД 2день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81				
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	64,60	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62				
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44				
377	Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69				

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		
259	Жаркое по -домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86		
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	Флоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78		

ОБЕД 4 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	Мг	Fe		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84		
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (рисовая)	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	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	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51		

ОБЕД 5 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	26,36	0,98		
315.	Печень говяжья	170	13,61	9,51	20,20	221,02	0,08	19,06	34,26	0,61	62,35	172,25	43,21	1,62		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48		
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03		
338	Флоды или ягоди свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17		

ОБЕД 6 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78			
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92			
342	Компот из свежих плодов (яблок)	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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87			
	Итого		20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13			

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	
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	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	190	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52	
	Сгущенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50	
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87	
	Итого		46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98	

№ 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		
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	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		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21		

ОБЕД 9 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		
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	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65		
278	Тфтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,1	73,9	7,9	141,96	406,98	119,96	7,3		

№ 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		
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		
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	38,36	1,44		
229	Рыба, тушенная 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		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11		

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69
32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78
27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51
26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17
20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13
46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21
23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,13	73,92	7,95	141,96	406,98	119,96	7,3
28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11
296,05	289,88	1166,79	8381,70	3,73	309,93	741,70	63,72	2132,10	4391,65	1246,21	80,76
29,61	28,99	116,68	838,17	0,37	30,99	74,17	6,37	213,21	439,17	124,62	8,08

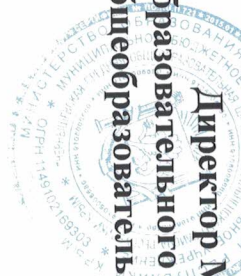
Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта										Итого за 10 дней по меню				
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день		8 день	9 день	10 день	
1	Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	50	50	55	50	55	45	55	58	55	528	
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2		1,5	1	23		8		37,5		
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	28	8	5	54	60	234		
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53							10		63		
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	75	130	75	50	75	196	871	
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	271,5	93	115,6	132,8	69	20	39	91	127,6	1058,3	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		120	40		127	40	130	704	
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50									50		
10	Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200					200	600		
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79	56				79	38	331		
12	Куры	35	12,25	122,5		109			69					178		

13	Рыба-филе	58	20,3	203				40	85										85	210
14	Молоко	300	105	1050						100					205				30	335
15	Творог	50	17,5	175											175					175
16	Сметана	10	3,5	35	5				5	10					8			13	5	46
17	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10	10	19						15	10	16	16	104
18	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	5	7					11	10	12	12	12	100
19	Яйцо диетическое	40	14	140					8						8					16
20	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	20	24					53	15	27	6		192
21	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5										0,5				1
22	Какао	1,2	0,42	4,2					4											4
23	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,05	10,5	1,1	1	1,1	1,05	1	1,1	1	1,05	1	1,1					1,1	10,5
24	Кофейный напиток	2	0,7	7											5					5

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Чернышевская
средняя общеобразовательная школа» Раздольненского
района Республики Крым



О.Хор О.В. Ходус
« 16 » _____ 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района
Республики Крым (с 1 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	Са	Р	Мг	Fe				
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23				
234	Котлета рыбная	110	14,21	9,04	17,45	209,00	0,09	0,73	10,34	5,52	79,07	204,01	45,64	1,61				
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64				

ЗАВТРАК 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	Мг	Fe		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	0,08	1,17	58,00	0,52	133,77	118,19	20,30	0,47		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0	40,00	0,44	8,40	22,50	4,20	0,35		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15		
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07		

ЗАВТРАК 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
121	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41		
2	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		
386	Кисломолочный продукт (раженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83		

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86		
279	Тфтели	90	9,87	8,69	8,89	152,93	0,06	0	24,15	0,45	13,55	102,68	17,41	0,72		
331	Соус, сметанный с томатом	75	1,32	3,75	5,27	60,08	0,02	1,00	25,35	0,22	21,93	22,04	7,34	0,30		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66		

ЗАВТРАК 5 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				
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	38,36	1,44				
268	Котлета	80	12,61	12,24	10,48	204,80	0,05	0	0	2,77	8,34	133,41	24,48	2,14				
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70,00	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86				

ЗАВТРАК 6 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
182	Каша жидкая молочная с маслом сливочным (пшённая)	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13				
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49				
	Йогурт порционный	125	4,1	1,5	5,9	57,00	0,03	0,6	10,00	0	124,0	95,00	15,00	0,1				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57				

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	Мg	Fe		
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,01	4,13	20,96	141,00	0,17	21,63	20,00	0,20	19,89	82,94	30,48	1,23		
239	Тертелли рыбные	110	13,96	5,79	14,67	166,38	0,12	0,36	11,00	2,48	61,88	213,26	36,85	1,02		
331	Соус, сметанный с томатом	65	1,15	3,25	4,57	52,07	0,02	0,87	21,97	0,19	19,01	19,10	6,36	0,26		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48		

ЗАВТРАК 8 дней

№ 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		
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,92	2,72	223,58	0,11	0,28	298,58	0,68	109,42	242,83	17,66	2,86		
281	Биточки паровые	80	11,13	7,57	6,94	140,00	0,05	0	12,00	0,52	11,60	106,00	19,80	0,95		
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
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	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44		
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62		
	Итого		20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41		

ЗАВТРАК 9 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				
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	64,60	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62				
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44				
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые) (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,94	0	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
338	Флоды или яблоды свежие (яблоки)	125	0,5	0,5	12,25	58,75	0,04	12,50	0	0,25	20,00	13,75	11,25	2,75				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0	0	0	9,20	34,80	13,20	0,44				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого		26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,5	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53				

ЗАВТРАК 10 день

№ рещ.	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	150	26,64	18,15	27,56	379,50	0,09	0,36	111,0	0,72	222,00	321,30	36,60	1,20	
	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0	0	0	4,60	17,40	6,60	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62	
	Итого		34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54	

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

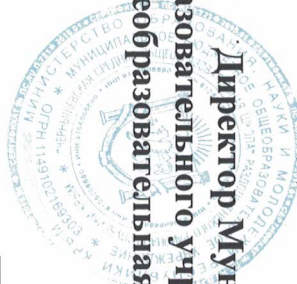
Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
22,63	14,25	96,37	616,87	0,4	41,8	30,34	6,23	154,66	380	118,67	9,64
17,15	26,4	74,73	605,58	0,21	2,87	161,44	1,04	430,99	361,45	56,08	2,07
16,78	15,94	67,06	404,03	0,29	2,64	98,25	0,58	455,7	431,08	96,68	2,83
21,82	20,52	92,18	640,83	0,22	20,93	69,5	9,89	98,54	243,4	65,76	3,66
21,43	26,17	88,43	688,87	0,37	40,39	70	3,42	119,46	334,58	98,79	7,86
21,7	24,42	83,61	645,58	0,33	3,18	147	0,68	531,68	486,57	91,05	2,57
24,42	17,44	103,49	679,52	0,45	56,46	52,97	11,71	171,25	418,66	122,93	9,48
20,92	21,24	68,89	551,56	0,21	5	298,58	2,81	176,98	346,65	65,74	5,41
26,34	18,55	122,39	585,65	0,21	52,59	16	4,02	200,3	286,83	97,55	7,53
34,14	22,96	70,23	623,64	0,21	2,05	139,64	0,74	414,12	506,36	72,93	2,54
227,33	207,89	867,38	6042,13	2,90	227,91	1083,72	41,12	2753,68	3795,58	886,18	53,59
22,73	20,79	86,74	604,21	0,29	22,79	108,37	4,11	275,37	379,56	88,62	5,36

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Количество продукта										Итого за 10 дней по меню	
					1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
1	Хлеб ржаной	80	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	50	30	30	30	30	44	30	45	54	40	20	373
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5				11,6				14		2	12	39,6
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5		31	20	23		40						114
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5				53								53
6	Картофель	187	46,75	467,5	155				176		155					486
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	92			119	60		106,6	57		308,5		743,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	125			7	125		125	7		125		514
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5									50			50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200						200					400
11	Мясо жилованное	70	17,5	175				57	59				59			175
12	Куры	35	8,75	87,5										109		109

13	Рыба-филе	58	14,5	145	73																					146	
14	Молоко	300	75	750	29	200		125						30		200											776
15	Творог	50	12,5	125																							138
16	Сметана	10	2,5	25						19																	41
17	Масло сливочное	30	7,5	75	5	20		7	5	16	15	5															76
18	Масло растительное	15	3,75	37,5	11				14	5																	68
19	Яйцо диетическое	40	10	100									118														124
20	Сахар	30	7,5	75		26		3	20	15	26	5															168
21	Кондитерские	10	2,5	25				20																			20
22	Чай	0,4	0,1	1					0,5	0,5																	1,5
23	Какао	1,2	0,3	3		4																					8
24	Сыр	10	2,5	25		15					15																30
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	1	0,8		0,8	1	0,8	0,8	1	1	1	1												9
26	Кисломолочная продукция	150	37,5	375				200			125																325
27	Кофейный напиток	2	0,5	5							5																5

УТВЕРЖДАЮ:



Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Чернышевская
средняя общеобразовательная школа» Раздольненского
района Республики Крым

О.В. Ходус

О.В. Ходус

«16» _____ 2024

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района
Республики Крым (с 11 лет)

ОБЕД 1 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 – 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	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				
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06				
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				
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99				

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	Мг	Fe							
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81							
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	64,60	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62							
317	Птица отварная	80	16,88	10,88	0	168,00	0,03	0	16,0	0,24	31,20	114,40	16,00	1,44							
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36							
14	Масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55							
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87							
	Итого		31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69							

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	Мg	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		
259	Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86		
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	0	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (ягодный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55		
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78		

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		
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной -15%	250/5	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84		
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (рисовая)	150/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,0	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	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51		

ОБЕД 5 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				
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				
315.	Голубцы ленивые	170	13,61	9,51	20,20	221,02	0,08	19,06	34,26	0,61	62,35	172,25	43,21	1,62				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48				
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17				

ОБЕД 6 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				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78				
289	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92				
342	Компот из свежих плодов (яблок)	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	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13				

ОБЕД 7 день

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
101	Суп картофельный с крупой (рисовый)	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	190	33,74	22,99	34,90	480,70	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52		
	Сгушенное молоко	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	16,8	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13		
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21	0,05	0	0	0	10,35	39,15	14,85	0,50		
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98		

ОБЕД 8 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				
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	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				
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	0	0	60,00	0,15	3,60	4,50	0	0,03				
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87				
	Итого		28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21				

ОБЕД 9 день

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	40,0	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65		
278	Тфтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28		
342	Компот из свежих плодов (яблок)	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	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0	0	0	11,50	43,50	16,50	0,55	
	Хлеб ржанопшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,1	3	73,9	7,9	141,96	406,98	119,96	7,3	

ОБЕД 10 день

№ реч.	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 – 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		
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	38,36	1,44		
229	Рыба, тушенная 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		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0	0,26	20,80	14,30	11,70	2,86		
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87		
	Итого		28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11		

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г

Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
31,94	38,03	134,18	826,72	0,33	42,96	96	6,35	229,32	416,24	121,5	6,69
32,64	31,4	105,81	840,4	0,38	35,86	15	6,04	148,22	507,04	144,55	12,78
27,66	22,39	113,29	780,01	0,35	28,83	53,04	10,35	155,51	411,98	135,81	7,51
26,04	31,09	104,49	805,14	0,37	40,21	123,7	3,41	286,16	462,69	125,2	7,17
20,23	17,73	92,63	619,81	0,25	22,61	14,6	4,37	106,54	239,41	89,74	5,13
46,89	32,56	123,2	972,83	0,36	10,41	177,4	2,25	569,62	715,96	120,81	3,98
28,63	34,4	110,12	880,61	0,43	21,94	60	5,58	113	387,87	113,22	9,21
23,83	22,52	137,51	861,36	0,4	20,13	73,92	7,95	141,96	406,98	119,96	7,3
28,91	27,95	115,34	857,51	0,56	62,63	83,04	10,77	221,47	477,34	164,78	11
296,05	289,88	1166,79	8381,70	3,73	309,93	741,70	63,72	2132,10	4391,65	1246,21	80,76
29,61	28,99	116,68	838,17	0,37	30,99	74,17	6,37	213,21	439,17	124,62	8,08

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	50	50	55	50	55	45	55	58	55	528
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2		1,5	1	23		8		37,5	
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	28	8	5	54	60	234	
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53							10		63	
6	Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	75	130	75	50	75	196	871
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	271,5	93	115,6	132,8	69	20	39	91	127,6	1058,3
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		120	40		127	40	130	704
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50									50	
10	Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200					200	600	
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79	56				79	38	331	
12	Куры	35	12,25	122,5		109				69				178	

13	Рыба-филе	58	20,3	203																85	210				
14	Молоко	300	105	1050																30	335				
15	Творог	50	17,5	175																	175				
16	Сметана	10	3,5	35	5															13	5	46			
17	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10	19											15	10	16	104		
18	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	5	7											11	10	12	100	
19	Ййцо диетическое	40	14	140					8												8		16		
20	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	20	24											53	15	27	6	192
21	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5																0,5		1	
22	Какао	1,2	0,42	4,2					4															4	
23	Соль поваренная пищевая йодированная	3	1,05	10,5	1,1	1	1,1	1,05	1	1,1											1	1,05	1	1,1	10,5
24	Кофейный напиток	2	0,7	7																					5