

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Нивовская школа»  
Раздольненского района

 Т.В.Набатова  
« 11 » ноября 2021

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих среднее, основное общее образование в образовательных организациях  
Раздольненского района Республики Крым  
(для обучающихся с 11 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	Са	Р	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	230/10	4,63	8,03	32,17	231,60	0,25	33,17	40,00	0,33	31,06	127,87	46,74	1,88
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23
389	Сок фруктовый -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	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	65	5,14	0,65	31,40	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		30,17	18,71	116,92	781,69	0,58	59,99	49,18	9,39	146,03	456,56	154,59	10,31

## 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	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	180/15	6,91	11,66	38,48	286,56	0,07	0	60,00	1,08	17,03	49,10	10,34	1,05
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	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	Плоды или ягоды свежие	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	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
	Итого		32,41	35,85	150,81	1068,83	0,34	24,35	65	6,86	170,41	402,96	120,81	10,76
	Итого за день		62,58	54,56	267,73	1850,52	0,92	84,34	114,18	16,25	316,44	859,52	275,4	21,07

## ЗАВТРАК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,00	0,01	0,11	39,00	0,08	132,00	75,00	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,90	31,80	7,50	0,93
	Итого		17,72	19,32	79,27	562,71	0,22	2,87	121,44	0,6	431,79	375,65	64,28	2,36

## ОБЕД 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	43,80	150,20	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
317	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,67	0,03	0	20	0,3	39	143	20	1,8
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	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
	Итого		38,52	41,1	129,96	944,34	0,37	42,96	100	6,41	244,94	477,08	135,6	7,7
	Итого за день		56,24	60,42	209,23	1507,05	0,59	45,83	221,44	7,01	676,73	852,73	199,88	10,06

## 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	Mg	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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кисломолочный продукт	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		22,42	20,65	72,28	490,02	0,33	2,64	198,25	0,82	480	518,48	103,98	4,14

## ОБЕД 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	Mg	Fe
95	Суп (рисовой крупой)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	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73	0	3,54	34,86	235,14	48,55	4,41
52	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
389	Сок фруктовый - 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	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	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
	Итого		37,88	36,73	128,06	998,61	0,45	39,49	15	7,56	174,58	584,92	169	14,51
	Итого за день		60,3	57,38	200,34	1488,63	0,78	42,13	213,25	8,38	654,58	1103,4	272,98	18,65

## 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	Mg	Fe
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,87	8,05	38,43	253,56	0,07	0	40,00	1,03	15,83	47,60	10,34	1,04
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,2	0,04	1,1	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
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	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		32,59	32,45	109,79	862,1	0,24	21,03	40	12,56	103,02	353,64	83,22	7,19

## 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	Mg	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 рисовая с маслом сливочным	180/15	4,56	11,50	47,17	310,20	0,04	0	60,00	0,33	21,17	99,76	33,47	0,71
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
389	Сок фруктовый – 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	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
	Итого		36,48	29,39	139,13	985,47	0,48	36,96	75,91	13,22	201,79	553,68	182,48	8,38
	Итого за день		69,07	61,84	248,92	1847,57	0,72	57,99	115,91	25,78	304,81	907,32	265,7	15,57

## ЗАВТРАК 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная пшённая с маслом сливочным	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
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		18,16	23,03	82,65	611,57	0,31	2,58	137	0,68	409,98	402,17	78,55	2,78

## ОБЕД 5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Рассольник ленинградский(с крупой перловой) 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
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
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
	Итого		24,62	20,58	116,58	751,67	0,32	21,41	21,69	4,73	114,47	308,48	109,33	6,19
	Итого за день		42,78	43,61	199,23	1363,24	0,63	23,99	158,69	5,41	524,45	710,65	187,88	8,97

## ЗАВТРАК 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	Mg	Fe
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
57	Икра кабачковая	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	7,50	0	3,10	40,00	38,33	15,00	0,70
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 ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		15,86	21,89	70,65	556,3	0,22	8,36	173	4,16	251,4	306,59	59,58	3,91

## 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	Mg	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
171	Каша пшеничная Артек с маслом сливочным	180/15	8,23	11,77	48,10	331,80	0,16	0	60,00	1,06	44,03	188,66	43,99	3,19
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
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)	20	0,16	14,5	0,26	132,00	0	0	80,00	0,20	4,80	6,00	0	0,04
338	Фрукты или ягоды свежие	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	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
	Итого		36,97	53,23	144,3	1215,27	0,49	24,89	164,44	6,44	302,67	641,27	152,5	12,26
	Итого за день		52,83	75,12	214,95	1771,57	0,71	33,25	337,44	10,6	554,07	947,86	212,08	16,17

## 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	Mg	Fe
125	Картофель отварной с маслом сливочным	230/10	4,63	8,03	32,17	231,60	0,25	33,17	40,00	0,33	31,06	127,87	46,74	1,88
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	17,22	9,20	6,08	185,60	0,16	10,32	9,18	8,61	59,12	212,59	59,65	1,23
45	Салат из белокочанной капусты 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	Сок фруктовый-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	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	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		31,48	21,96	123,39	842,09	0,6	77,09	49,18	17,78	171	484,87	169,68	10,78

## 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	Mg	Fe
101	Суп картофельный с крупой рисовой	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	230	40,85	27,83	42,25	581,90	0,14	0,55	170,20	1,10	340,40	492,66	56,12	1,84
	Стушенное молоко	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,50	21,00	0,10	153,50	109,50	17,00	0,10
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	60	4,74	0,60	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	1,30
	Итого		56,68	38,55	150,26	1174,09	0,43	10,6	211,2	2,46	666,19	851,43	142,42	4,91
	Итого за день		88,16	60,51	273,65	2016,18	1,03	87,69	260,38	20,24	837,19	1336,3	312,1	15,69



## ЗАВТРАК 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	Mg	Fe
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	43,80	150,2	0,05	34,32	0	3,46	110,9	80,28	41,3	1,62
317	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,67	0,03	0	20	0,3	39	143	20	1,8
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
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,04	4,90	0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
338	Плоды или ягоды свежие	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	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		33,91	21,74	136,18	781,36	0,29	52,45	20	4,62	241,23	378,82	132,96	9,02

## 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	Mg	Fe
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	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	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71	0	3,67	18,97	266,85	52,39	3,53
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
338	Плоды или ягоды свежие	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	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	0	0	0	17,25	65,25	24,75	0,83
	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
	Итого		36,53	44	135,43	1099,89	0,49	22,37	80	6,55	126,76	488,32	136,42	10,75
	Итого за день		70,44	65,74	271,61	1881,25	0,78	74,82	100	11,17	367,99	867,14	269,38	19,77

## 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	Mg	Fe
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	180/15	10,64	13,62	47,86	355,80	0,25	0	60,00	0,63	32,39	253,32	168,62	5,68
260	Гуляш	130	18,92	21,83	3,76	287,30	0,04	1,20	0	3,39	28,35	200,40	28,64	3,98
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65	0	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
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	65	5,14	0,65	31,4	151,97	0,07	0	0	0	14,95	56,55	21,45	0,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		37,92	42,46	121,3	1018,84	0,42	10,68	60	6,73	132,25	587,1	249,31	12,99

## 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	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
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
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
	Итого		21,56	6,79	118,41	633,94	0,37	17,36	12,17	1,89	107,72	316,53	110,19	5,77
	Итого за день		59,48	49,25	239,71	1652,78	0,79	28,04	72,17	8,62	239,97	903,63	359,5	18,76

## 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	Mg	Fe
223	Запеканка из творога	200	35,52	24,20	36,74	506,00	0,12	0,48	148,00	0,96	296,00	428,40	48,80	1,60
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,2	0,01	0,15	6,3	0,03	46,05	32,85	5,1	0,03
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
338	Фрукты или ягоды свежие	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	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	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04	0	0	0	6,9	31,8	7,5	0,93
	Итого		47,21	30,4	116,29	930,11	0,33	14,72	178,74	1,24	533,82	679,21	112,13	6,4

## ОБЕД 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	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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/15	3,68	11,47	25,25	228,60	0,20	25,96	60,00	0,33	26,03	102,22	36,58	1,49
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	190	20,44	10,93	7,22	220,40	0,19	12,26	10,91	10,22	70,21	252,45	70,83	1,46
338	Фрукты или ягоды свежие	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	Сок фруктовый - 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	75	5,93	0,75	36,23	175,35	0,08	0	0	0	17,25	65,25	24,75	0,83
	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
	Итого		35,85	29,8	133,5	978,66	0,64	65,92	75,91	13,43	212,08	550,39	188,94	11,98
	Итого за день		83,06	60,2	249,79	1908,77	0,97	80,64	254,65	14,67	745,9	1229,6	301,07	18,38

### 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	Mg	Fe
62,58	54,56	267,73	1850,52	0,92	84,34	114,18	16,25	316,44	859,52	275,4	21,07
56,24	60,42	209,23	1507,05	0,59	45,83	221,44	7,01	676,73	852,73	199,88	10,06
60,3	57,38	200,34	1488,63	0,78	42,13	213,25	8,38	654,58	1103,4	272,98	18,65
69,07	61,84	248,92	1847,57	0,72	57,99	115,91	25,78	304,81	907,32	265,7	15,57
42,78	43,61	199,23	1363,24	0,63	23,99	158,69	5,41	524,45	710,65	187,88	8,97
52,83	75,12	214,95	1771,57	0,71	33,25	337,44	10,6	554,07	947,86	212,08	16,17
88,16	60,51	273,65	2016,18	1,03	87,69	260,38	20,24	837,19	1336,3	312,1	15,69
70,44	65,74	271,61	1881,25	0,78	74,82	100	11,17	367,99	867,14	269,38	19,77
59,48	49,25	239,71	1652,78	0,79	28,04	72,17	8,62	239,97	903,63	359,5	18,76
83,06	60,2	249,79	1908,77	0,97	80,64	254,65	14,67	745,9	1229,6	301,07	18,38
644,94	588,63	2375,16	17287,56	7,92	558,72	1848,11	128,13	5222,13	9718,15	2655,97	163,09
64,49	58,86	237,52	1728,76	0,79	55,87	184,81	12,81	522,21	971,82	265,60	16,31

Ведомость наполняемости (с 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 60 % (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	120	72	720	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	720
2	Хлеб пшеничный	200	120	1200	135	100	100	135	100	100	125	140	135	130	1200
3	Мука пшеничная	20	12	120	2	2	0	2	1,1	2	27	2	8	24	70,1
4	Крупы, бобовые	50	30	300	0	51	25	65	45	80	5	65	82	0	418
5	Макаронные изделия	20	12	120	64	0	0	63	0	20	0	0	10	0	157
6	Картофель	187	112,2	1122	257	50	184	30	166	50	312	50	142	205	1446
7	Овощи свежие, зелень	320	192	1920	149	272	132,5	335,6	62,3	155	157	394	180,7	143	1981,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	1110	245	7	120	7	40	120	125	252	47	255	1218
9	Фрукты (плоды) сухие	20	12	120	50	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100
10	Соки плодовоовощные	200	120	1200	200	0	200	200	0	0	200	0	0	200	1000
11	Мясо жилованное	78	46,8	468	79	0	90	95	0	79	0	106	103	0	552
12	Куры	53	31,8	318	0	137	0	0	79	0	0	137	92	0	445
13	Рыба-филе	77	46,2	462	97	0	40	115	0	0	97	0	0	115	464
14	Молоко	300	180	1800	0	200	125	0	200	225	213,6	0	0	139	1102,6

15	Творог	60	36	360	0	0	0	0	0	0	212	0	0	184	396
16	Сметана	10	6	60	5	0	0	5	5	0	9	0	13,4	13	50,4
17	Масло сливочное	32	19,2	192	25	30	11	25	15	47	10	20	15	15	213
18	Масло растительное	18	10,8	108	18	11	13	26	12	10	25	18	24	23	180
19	Яйцо диетическое	40	24	240	0	0	40	0	0	40	9	0	0	8	97
20	Сахар	35	21	210	26	47	3	24	50	37	68	41	39	43	378
21	Кондитерские	15	9	90	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	20
22	Чай	0,4	0,24	2,4	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0,5	0	2,5
23	Какао	1,2	0,72	7,2	0	4	0	0	0	4	0	0	0	4	12
24	Сыр	12	7,2	72	0	15	0	0	15	0	0	0	0	0	30
25	Соль поваренная пищевая йодированная	5	3	30	3,3	2,7	2,8	3,2	2,7	2,8	3,2	3,3	3,2	2,8	30
26	Кисломолочные	180	108	1080	0	0	200	0		0	0	0	0	0	200
27	Кофейный напиток	2	1,2	12	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0	10