


УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Нивовская школа»
Раздольненского района

 Т.В.Набатова

« 11 »  2021



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Для общеобразовательных учреждений Раздольненского района
Республики Крым
(детский сад)

ЗАВТРАК 1 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 432 | Оладьи | 120 | 9,01 | 7,75 | 49,04 | 302,00 | 0,44 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,6 | 0,20 |
| 420 | Кисломолочный продукт (кефир или ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 |
| | Итого | | 16,25 | 14,45 | 68,14 | 467,6 | 2,04 |

ОБЕД 1 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной - 15% | 250/5 | 1,95 | 5,66 | 12,92 | 110,60 | 10,31 |
| 219 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 120/5 | 4,55 | 4,21 | 21,81 | 143,40 | 0 |
| 293 | Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,4 |
| 386 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,60 | 6,50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 23,35 | 20,87 | 96,63 | 667,58 | 17,9 |
| | Итого за день | | 39,6 | 35,32 | 164,77 | 1135,18 | 19,94 |

ЗАВТРАК 2день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамин С |
|-----------|---|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 181 | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/10 | 3,22 | 7,52 | 21,51 | 167,00 | 0 |
| 227 | Яйца варенные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0 |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 98,89 | 1,33 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 12,85 | 14,92 | 47,35 | 375,65 | 1,33 |

ОБЕД 2день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети ческая ценность | Витамин С |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 87 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль или горох) | 250 | 5,12 | 5,35 | 16,14 | 133,25 | 5,81 |
| 143 | Капуста тушеная | 120 | 2,50 | 4,45 | 11,50 | 96,00 | 19,99 |
| 317 | Птица отварная (филе) | 50 | 10,55 | 6,80 | 0 | 103,13 | 0 |
| 34 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 35,15 | 93,90 | 9,50 |
| 390 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | 0 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 23,42 | 23,43 | 113,57 | 548,17 | 37,02 |
| | Итого за день | | 36,27 | 38,35 | 160,92 | 923,82 | 38,35 |

ЗАВТРАК 3 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 101 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 102,05 | 1,14 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 1,30 |
| 7 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,00 | 0,07 |
| 6 | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,00 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 14,65 | 23,56 | 47,17 | 384,92 | 2,51 |

ОБЕД 3 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|-----------|---|-----------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 95 | Суп рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,41 | 14,33 | 167,25 | 9,11 |
| 292 | Жаркое по- домашнему | 60/110 | 20,80 | 5,33 | 18,50 | 205,00 | 7,26 |
| 21 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 32,45 |
| 418 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,44 | 4,0 |
| 386 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,60 | 6,50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 35,33 | 19,61 | 92,9 | 688,42 | 59,32 |
| | Итого за день | | 49,98 | 43,17 | 140,07 | 1073,34 | 61,83 |

ЗАВТРАК4 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 251 | Запеканка из творога (с мукой) | 130 | 23,09 | 15,73 | 23,88 | 328,90 | 0,31 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,40 | 0,30 |
| 420 | Кисломолочный продукт (кефир или ряженка) | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,00 | 1,40 |
| | Итого | | 31,05 | 23,28 | 48,53 | 527,3 | 2,01 |

ОБЕД 4 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 73 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/5 | 1,74 | 4,89 | 8,48 | 84,75 | 18,47 |
| 179 | Каша рассыпчатая (рисовая) | 120/5 | 3,02 | 6,95 | 31,04 | 198,60 | 0 |
| 261 | Рыба, тушеная с овощами (хек) | 75/75 | 14,87 | 8,53 | 4,14 | 151,88 | 3,38 |
| 386 | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,0 |
| 412 | Чай с лимоном | 200/11/7 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | 3,14 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 23,3 | 21,2 | 86,33 | 627,32 | 31,99 |
| | Итого за день | | 54,35 | 44,48 | 134,86 | 1154,62 | 34 |

ЗАВТРАК5 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|-----------|--|-----------------|------------------|-------|-------|---------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 182 | Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным | 200/10 | 4,63 | 8,53 | 26,39 | 201,00 | 0 |
| 416 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 1,59 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0 |
| 227 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 17,82 | 24,42 | 68,53 | 565,65 | 1,59 |

ОБЕД 5 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|-----------|---|--------------|------------------|-------|--------|------------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 82 | Рассольник ленинградский (с перловой крупой) | 250 | 2,10 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | 7,54 |
| 148 | Рагу из овощей (с соусом №372) | 150 | 2,58 | 7,68 | 14,02 | 135,70 | 8,38 |
| 317 | Птица отварная (филе) | 50 | 10,55 | 6,80 | 0 | 103,13 | 0 |
| 20 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 23,28 | 59,80 | 5,55 |
| 390 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | 0 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 19,91 | 25,45 | 104,67 | 644,4 | 23,19 |
| | Итого за день | | 37,73 | 49,87 | 173,2 | 1210,05 | 24,78 |

ЗАВТРАК 6 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 7,19 | 6,52 | 23,55 | 181,50 | 1,14 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 0,07 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 1,30 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 16,67 | 16,28 | 63,73 | 532,1 | 2,51 |

ОБЕД 6 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 10,38 |
| 136 | Картофель отварной с маслом сливочным | 120/5 | 2,45 | 4,06 | 19,28 | 123,40 | 17,58 |
| 293 | Гуляш из отварного мяса | 60/60 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189,00 | 0,6 |
| 34 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 35,15 | 93,90 | 9,50 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113,00 | 0,4 |
| 386 | Фрукты и ягоды свежие (яблоки) | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,60 | 6,50 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 25,25 | 28,41 | 128,58 | 770,57 | 44,6 |
| | Итого за день | | 41,92 | 44,69 | 192,31 | 1302,67 | 47,11 |

ЗАВТРАК 7 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 182 | Каша жидкая молочная (хлопья овсяные «Геркулес») | 200/10 | 3,83 | 9,11 | 19,10 | 174,00 | 0 |
| 413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 98,89 | 1,33 |
| 6 | Масло (порциями) | 15 | 0,12 | 10,88 | 0,20 | 99,00 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 8,5 | 22,79 | 44,86 | 418,65 | 1,33 |

ОБЕД 7 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 86 | Суп картофельный с крупой (рисовой) | 250 | 1,97 | 2,73 | 14,58 | 90,75 | 8,25 |
| 219 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 120/5 | 4,55 | 4,21 | 21,81 | 143,40 | 0 |
| 318 | Птица тушеная (филе) соус №372 | 50/50 | 12,43 | 3,38 | 3,51 | 94,38 | 0,34 |
| 418 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,44 | 4,0 |
| 386 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,60 | 6,50 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 23,47 | 11,11 | 90,95 | 557,3 | 19,09 |
| | Итого за день | | 31,97 | 33,9 | 135,81 | 975,95 | 20,42 |

ЗАВТРАК8 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|----------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 432 | Оладьи | 120 | 9,01 | 7,75 | 49,04 | 302,00 | 0,44 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,70 | 11,10 | 65,6 | 0,20 |
| 7 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,00 | 0,07 |
| 227 | Яйца варенные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 1,30 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 22,6 | 19,88 | 86,04 | 614,47 | 2,01 |

ОБЕД 8 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 87 | Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль) | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | 5,81 |
| 244 | Плов из отварной говядины | 50/100 | 15,30 | 14,33 | 24,38 | 297,00 | 0,26 |
| 21 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 32,45 |
| 390 | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,60 | 1,72 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 25,62 | 25,37 | 98,08 | 732,48 | 40,24 |
| | Итого за день | | 48,22 | 45,25 | 184,12 | 1346,95 | 42,25 |

ЗАВТРАК 9 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 101 | Суп молочный с крупой (гречневой) | 250 | 7,46 | 6,85 | 21,35 | 102,05 | 1,14 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/10 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 | 0,07 |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,96 | 101,11 | 1,30 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Итого | | 16,94 | 16,61 | 61,53 | 388,92 | 2,51 |

ОБЕД 9 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 88 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,69 | 2,84 | 104,75 | 8,25 |
| 319 | Птица, тушенная в соусе(№372) с овощами (филе) | 30/150 | 11,32 | 2,36 | 16,66 | 126,78 | 7,39 |
| 34 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 35,15 | 93,90 | 9,50 |
| 412 | Чай с лимоном | 200/11/7 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | 3,14 |
| 386 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,0 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 12,08 | 58,45 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 19,51 | 12,02 | 99,74 | 529,21 | 35,28 |
| | Итого за день | | 36,45 | 28,63 | 161,27 | 918,13 | 37,79 |

ЗАВТРАК 10 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|---|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 251 | Запеканка из творога (с мукой) | 130 | 23,09 | 15,73 | 23,88 | 328,90 | 0,31 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,40 | 0,30 |
| 420 | Кисломолочный продукт (кефир или ряженка) | 200 | 5,80 | 5,0 | 8,00 | 100,00 | 1,40 |
| | Итого | | 31,05 | 23,28 | 48,53 | 527,3 | 2,01 |

ОБЕД 10 день

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамин С |
|--------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 63 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной -15% | 250/5 | 1,95 | 5,66 | 12,92 | 110,60 | 10,31 |
| 136 | Картофель отварной с маслом сливочным | 120/5 | 2,45 | 4,06 | 19,28 | 123,40 | 17,58 |
| 261 | Рыба, тушенная с овощами (хек) | 75/75 | 14,87 | 8,53 | 4,14 | 151,88 | 3,38 |
| 418 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный) осветлённый | 200 | 1,00 | 0 | 20,20 | 84,44 | 4,0 |
| 386 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 30,80 | 7,0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | 0 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 68,97 | 0 |
| | Итого | | 23,81 | 19,06 | 87,88 | 616,85 | 42,27 |
| | Итого за день | | 54,86 | 42,34 | 136,41 | 1144,15 | 44,28 |

Меню разработано в соответствии с сборниками рецептов:

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

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