

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Нивовская школа»
Раздольненского района

 Т.В.Набатова
№ 44 от 21.09.2021

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)

ОБЕД 1 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	Mg	Fe
32	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
33	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
36	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
39	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
38	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	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	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	67,30	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	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		32,34	38,08	139,3	838,41	0,34	42,96	96	6,35	230,47	420,59	123,15	6,75

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 (с 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 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	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	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		33,04	31,45	108,23	852,09	0,39	35,86	15	6,04	149,37	511,39	146,2	12,84

ОБЕД 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	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	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
71	Овощи натуральные свежие (или овощи натуральные соленые)	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	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	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		28,08	22,45	114,43	787,21	0,37	31,77	53,04	10,41	165,71	429,98	144,21	7,09

ОБЕД 5 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
96	Рассольник ленинградский (с перловой крупой) 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	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	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		20,87	18,61	100,25	653,41	0,28	19,79	19,6	4,45	102,54	265,13	95,35	5,33

ОБЕД 6 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
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	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
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
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	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		33,62	49,17	122,1	1076,21	0,43	24,89	144,44	6,24	288,06	581,19	136,72	11,13

ОБЕД 7 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
101	Суп картофельный с рисовой крупой	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	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	28	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого		45,7	32,41	115,95	937,76	0,34	10,41	177,4	2,25	566,17	702,91	115,86	3,81

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	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)	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	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		28,3	38,1	109,78	898,61	0,36	21,92	80	5,64	121,8	439,25	115,94	8,98

ОБЕД 9 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
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, тушенная в соусе с овощами (Соус сметанный с томатом №331)	150	8,13	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12	1,21
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	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		16,9	5,83	99,62	531,46	0,31	15,31	9,13	1,8	91,81	253,86	90,69	4,77

ОБЕД 10 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
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	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,13	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
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	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	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		27,73	22,9	111,47	791,31	0,49	60,08	53,04	10,7	186,79	444,44	159	10,88

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
29,28	31,81	130,22	937,31	0,3	24,35	45	6,65	160,3	366,14	110,64	9,99
32,34	38,08	139,3	838,41	0,34	42,96	96	6,35	230,47	420,59	123,15	6,75
33,04	31,45	108,23	852,09	0,39	35,86	15	6,04	149,37	511,39	146,2	12,84
28,08	22,45	114,43	787,21	0,37	31,77	53,04	10,41	165,71	429,98	144,21	7,09
20,87	18,61	100,25	653,41	0,28	19,79	19,6	4,45	102,54	265,13	95,35	5,33
33,62	49,17	122,1	1076,21	0,43	24,89	144,44	6,24	288,06	581,19	136,72	11,13
45,7	32,41	115,95	937,76	0,34	10,41	177,4	2,25	566,17	702,91	115,86	3,81
28,3	38,1	109,78	898,61	0,36	21,92	80	5,64	121,8	439,25	115,94	8,98
16,9	5,83	99,62	531,46	0,31	15,31	9,13	1,8	91,81	253,86	90,69	4,77
27,73	22,9	111,47	791,31	0,49	60,08	53,04	10,7	186,79	444,44	159	10,88
295,86	290,81	1151,35	8303,78	3,61	287,34	692,65	60,53	2063,02	4414,88	1237,76	81,57
29,59	29,08	115,14	830,38	0,36	28,73	69,27	6,05	206,30	441,49	123,78	8,16

Ведомость наполняемости (с 7 до 11 лет)

Наименование продуктов	Количество продукта													
	Суточ ная норма (нетто)	Норма 35 % (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
Хлеб ржаной	80	28	280	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	280
Хлеб пшеничный	150	52,5	525	55	55	55	55	55	55	30	55	55	55	525
Мука пшеничная	15	5,25	52,5	2	2			1	2	23			4	34
Крупы, бобовые	45	15,75	157,5		20	5	54	5	68	5	54	5		216
Макаронные изделия	15	5,25	52,5	53									10	63
Картофель	187	65,45	654,5	20	50	170	30	155	50	75	50	125	175	900
Овощи свежие, зелень	280	98	980	99	270, 4	93	175, 6	59	53	20	39	57	127,6	993,6
Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	120	7	120		40	120		127	40	130	704
Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50										50
Соки плодовоовощные	200	70	700			200	200						200	600

1	Мясо жилованное	70	24,5	245	79		79			79		79			316
2	Куры	35	12,25	122,5		109			69				69		247
3	Рыба-филе	58	20,3	203			40	85						85	210
4	Молоко	300	105	1050						100	205				305
5	Творог	50	17,5	175							175				175
5	Сметана	10	3,5	35	5			5	5		8		13	5	41
7	Масло сливочное	30	10,5	105	10	20	4	10		30		20		10	104
8	Масло растительное	15	5,25	52,5	10	11	10	12	7	10	11	10	9	12	102
9	Яйцо диетическое	40	14	140							8				8
10	Сахар	30	10,5	105	23	21		3	24	20	53	15	24	6	189
11	Чай	0,4	0,14	1,4		0,5						0,5			1
12	Какао	1,2	0,42	4,2						4					4
13	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
14	Кофейный напиток	2	0,7	7							5				5

