

СОГЛАСОВАНО:

И.о. директора МБОУ «Котовская школа –
детский сад»

Е.А.Якимович

« 11 » января 2021



УТВЕРЖДАЮ:

ИИ Череп Евгений Николаевич

Е.Н.Череп

« 11 » января 2021



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Для обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Раздольненского района Республики Крым (с 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

1 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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого		22,50	15,83	89,33	608,09	0,44	47,31	46,89	7,19	122,18	348,33	121,37	8,80

ЗАВТРАК

2 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
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
290	Птица тушеная в соусе (соус, сметанный с томатом №331)	100	12,43	3,38	3,51	94,38	0,05	0,34	16,88	0,15	19,56	100,38	17,94	0,91
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,99	4,21	5,78	64,96	0,01	4,66	0	1,89	24,82	28,44	14,49	0,93
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	0	2,83	0	0,01	14,20	4,4	2,4	0,36
	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 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		23,57	16,15	85,74	583,14	0,19	7,83	56,88	2,92	85,97	229,39	61,65	4,13

ЗАВТРАК

3 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 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
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	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	4,50	0	1,86	24,00	23,00	9,00	0,42
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
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
	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		19,96	29,53	82,68	677,58	0,34	6,97	218	2,75	322,88	417,87	84,6	3,75

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	Mg	Fe
121	Суп молочный с крупой	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
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0	0,04	0,10	20,0	0,39	10	22,80	5,6	0,6
	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
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 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		22,64	20,41	82,54	533,63	0,31	3,54	131,65	0,66	623,92	545,64	110,27	3,36

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
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
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	40	3,16	0,4	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		24,69	21,83	81,25	625,04	0,29	26,67	0,00	4,04	92,06	336,34	93,95	11,21

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
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 сгущенное	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
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
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	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		43,19	35,49	80,02	814,88	0,26	2,36	285,2	1,42	537,48	648,7	83	3,42

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
171	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	0	40,00	0,50	26,39	210,35	140,52	4,73
260	Гуляш	120	17,46	20,15	3,47	265,20	0,04	1,10	0	3,13	26,17	184,98	26,44	3,67
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	3,50	5,92	59,99	0,02	13,87	0	10,78	36,57	23,77	11,21	0,47
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 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		32,44	33,91	110,46	877,49	0,36	15,7	40	14,92	135,41	498,54	213,83	10,63

ЗАВТРАК

8 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
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (соус, сметанный с томатом №331)	150	9,43	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,13	1,21
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0	152,22	124,56	21,34	0,48
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
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	40	3,16	0,4	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		20,59	9,56	72,42	456,15	0,26	19,82	59,53	0,58	300,94	348,11	86,97	5,49

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
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
317	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	186,00	0,03	0	18,00	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
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
	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
	Кондитерское изделие	10	0,97	1,02	6,56	39,3	0,01	0	6,2	0,16	2,60	9,40	1,70	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
	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 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		39,69	27,52	72,04	698,05	0,25	27,64	154,2	3,27	406,46	516,11	102,68	5,25

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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
229	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	70	0,99	4,21	5,78	64,96	0,01	4,66	0	1,89	24,82	28,44	14,49	0,93
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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	110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	11,00	0	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	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 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		22,67	19,93	91,55	654,16	0,42	49,03	46,89	9,02	135,65	354,42	125,81	9,37

Ведомость наполняемости завтрак (с 7 до 11 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта													
		Суточная норма (нетто)	Норма 25 % (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	20	200	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	45	40	30	30	40	30	40	40	40	40	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5		4				18	2	4	2		30
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5			40	20			63	5			128
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5		53									53
6	Картофель	187	46,75	467,5	155				114			50		155	474
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	97	69	60		73,3		80	35	187,8	104	706,1
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	110	7			120			120		110	467
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5							50				50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	200				200					200	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175					90		95				185
12	Куры	35	8,75	87,5		69						69	123		261
13	Рыба-филе	58	14,5	145	73									73	146
14	Кисломолочная продукция	150	37,5	375				125		125			125		375
15	Молоко	300	75	750			200	225		125		100	100		750
16	Творог	50	12,5	125						138					138

17	Сметана	10	2,5	25		13				6		13			32
18	Масло сливочное	30	7,5	75	10	10	20	7		10	10			10	77
19	Масло растительное	15	3,75	37,5	6	6			7	6	10	6	4	10	55
20	Яйцо диетическое	40	10	100			40			46			40		126
21	Сахар	30	7,5	75	2	15	26	23		32	24	20	25	2	169
22	Кондитерские изделия	10	2,5	25				20					10		30
23	Чай	1	0,25	2,5		0,5									0,5
24	Какао	1	0,25	2,5				4				4			8
25	Соль поваренная пищевая йодированная	3	0,75	7,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	7,5
26	Кофейный напиток	2	0,5	5			5			5			5		15
27	Сыр	10	2,5	25				15				10			25