

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Орловская  
школа – детский сад»  
\_\_\_\_\_ В. В. Ершова

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Орловская средняя общеобразовательная школа-детский сад»  
Раздольненского района Республики Крым  
(для воспитанников от 3 до 7 лет)**

## ЗАВТРАК

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
1021.	Оладьи	150	10,74	9,50	64,69	0,51	387,50
	Повидло	40	0,71	0,50	5,52	0,10	29,50
944.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
170.	Борщ из капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	10,32	123,00
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/10	3,09	7,80	24,15	21,98	179,00
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	14,88	8,54	4,13	3,38	151,88
418.	Сок	150	1,00	0	20,20	4,00	84,44
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

## ЗАВТРАК

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая рисовая с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	3,18	3,89	26,38	0	153
416.	Чай	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
	Бутерброд с маслом	30\10					
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
601.	Плов (говядина)	150/50	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
418.	Сок	200	0,90	0	18,18	3,60	76,80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,51	0,30	13,34	0	62,07
	Итого						

## ЗАВТРАК

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,46	4,57	24,70	0	154,00
414.	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	1,17	91,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	18,49	105,35
378.	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	8,90	9,61	39,88	0	281,00
591.	Птица отварная	25/25	21,19	17,05	5,44	0,82	46,20
944.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	76,80
	Хлеб пшеничный	10	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

## ЗАВТРАК

4 день(от 3 до 7 лет)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
236.	Суп молочный с крупой (гречневой )	250	7,46	6,85	21,35	1,14	102,05
966.	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	1,26	90,00
3.	Хлеб пшеничный	30/5/15	5,57	7,04	16,16	0,09	150,00
	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		18,81	18,5	49,65	2,49	365,04

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,12	5,34	16,14	5,81	133,25
318.	Птица тушеная в сметанном соусе (филе)	50/50	11,98	3,38	2,94	0,01	91,25
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
708.	Каша «Артек»	150	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	0	116,90
	Хлеб ржано- пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

## ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	3,79	5,48	19,03	0	141
3.	Бутерброд с маслом	30/5	5,57	7,04	16,16	0,09	150,00
416.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
318.	Птица, тушенная в сметанном соусе(филе)	50/50	16,77	4,73	4,12	0,01	127,75
414,	Макароны отварные с маслом сливочным	100/10	5,76	11,61	27,38	3,19	237,00
411.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	0	64,37
	Итого						

6 день

## ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
1021.	Оладьи	150	10,74	9,50	64,69	0,51	387,50
	Повидло	40	0,71	0,50	5,52	0,10	29,50
944.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,99	6,88	8,82	18,49	105,35
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	100/10	3,76	7,79	38,79	0	240,00
486.	Гуляш из говядины	50/50	14,88	8,54	4,13	3,38	151,88
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

## ЗАВТРАК

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3,46	4,57	24,70	0	154,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
416	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	0	41,38
	Итого						

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
204.	Рассольник по - Ленинградски	250/5	2,51	2,79	17,00	8,25	103,25
590.	Жаркое по-домашнему	100/50	27,53	7,47	21,95	8,97	265,00
412.	Чай с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	0	45,95
	Итого						



8 день

## ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Запеканка из творога	120	3,79	5,48	19,03	0	141
424	Повидло фруктовое	40	5,08	4,60	0,28	0	63,00
888.	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	11,49	3,19	46,20
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого						

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	250	5,12	5,34	16,14	5,81	133,25
645.	Плов из птицы (филе)	140/50	19,42	17,82	32,29	0,91	367,34
847.	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00
418.	Сок	200	0,90	0	18,18	3,60	76,80
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	17	0,95	0,19	8,40	0	39,08
	Итого						

## ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
235.	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	1,14	181,50
966.	Кефир	200	5,80	5,00	13,00	1,40	120,00
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	0	23,38
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		13,21	16,35	58,49	0,54	434,99

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
202.	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	10,38	95,30
321.	Рагу из овощей	180	2,84	9,24	16,23	9,93	159,60
486.	Рыба тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	11,90	6,83	3,30	2,70	121,50
416.	Чай с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	1,59	118,89
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	0	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	18	1,01	0,20	8,89	0	41,38
	Итого						

## ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
390.	Каша жидкая манная с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	3,18	3,89	26,38	0	153
416*	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	1,43	107,00
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	0,10	156,00
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,56	0,11	4,94	0	22,99
	Итого		18,99	18,34	72,15	2,67	530,49

## ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамин	Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	С(мг)	
170.	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	250/10	2,07	6,91	13,09	10,32	123,00
601.	Плов (говядина)	150/50	21,99	22,52	168,03	1,71	429,33
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,40	0,02	24,99	0,36	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	0	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	10	2,07	0,41	18,28	0	85,06
	Итого						

**Меню разработано в соответствии сборников рецептов:**

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания, авт.-сост.;  
А.И.Здобнов, В.Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П.,  
2015г.