

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 обучающихся с 11 лет и старше)**

ОБЕД

1 день

№ реп.	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
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	80\80	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						

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	Мg	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	26,35	0,98
265	Плов (говядина)	100/50	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
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	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		25,94	24,35	130,88	851,81	0,33	25,57	5	5,99	122,25	393,71	122,65	9,33

ОБЕД

3 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	5,00	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Каша рассыпчатая гречневая 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	Птица отварная	55/55	16,01	18,47	3,18	243,10	0,03	1,01	0	2,87	23,99	169,57	24,23	3,37
416	Чай с сахаром	200	4,10	3,54	17,58	118,89	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	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		36,94	52,62	109,36	1064,8	0,462	18,4	149,44	5,94	280,14	640,06	233,81	10,94

ОБЕД

4день

№ 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	180	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						

ОБЕД

5 день

№ 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

ОБЕД

6 день

№ 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						

ОБЕД

7 день

№ 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						

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 (фасоль или горох)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
645	Плов из птицы	140/50	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
389	Сок (яблочный) осветлённый	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		29,09	29,35	95,9	765,11	0,55	20,68	0	6,07	137,61	458,48	127,25	10,56

ОБЕД

9день

№ 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	180	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						

ОБЕД

10 день

№ 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						

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 11 лет и старше)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	120	42	420	420
2	Хлеб пшеничный	200	70	700	700
3	Мука пшеничная	20	7	70	36
4	Крупы, бобовые	50	17,5	175	179
5	Макаронные изделия	20	7	70	136
6	Картофель	188	65,8	658	935
7	Овощи свежие, зелень	320	112	1120	1120
48	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	647
9	Фрукты (плоды) сухие	20	7	70	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	78	27,3	273	277
12	Куры	53	18,55	185,5	317
13	Рыба-филе	77	26,95	269,5	268
14	Колбасные изделия	19,6	6,86	68,6	0
15	Молоко	300	105	1050	469
16	Кисломолочные продукты	180	63	630	400
17	Творог	60	21	210	212
18	Сыр	11,8	4,13	41,3	40
19	Сметана	10	3,5	35	77
20	Масло сливочное	35	12,25	122,5	125
21	Масло растительное	18	6,3	63	117
22	Яйцо диетическое	40	14	140	89
23	Сахар	45	15,75	157,5	110
24	Кондитерские изделия	15	5,25	52,5	0
25	Чай	0,4	0,14	1,4	1
26	Какао	1,2	0,42	4,2	4
27	Дрожжи	2	0,7	7	0
28	Соль	7	2,45	24,5	24,5

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

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