

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Ленинская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым



С.А.Гуль

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Бесплатное питание

(завтрак 73,71 руб.обед 75,00)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Ленинская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные соленные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
ПП	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	1,12	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		605	26,69	20,73	105,59	731,57	0,41	146,56	10,58	5808,00	5,58	107,79	485,09	80,69	9,17
Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	13,24	8,18	27,91	238,54	0,09	4,14	4,71	15,21	0,38	36,21	136,97	42,22	1,54
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	19,57	10,80	72,44	473,48	0,21	7,94	9,88	15,21	2,16	74,05	237,33	81,66	4,19
ВСЕГО за день:		1245	46,26	31,53	178,03	1205,05	0,62	154,50	20,46	5823,21	7,74	181,84	722,42	162,35	13,36
2 день															
Завтрак															
ПП	Икра кабачковая	80	0,76	4,85	2,44	56,48	0,03	0,02	4,72	0,00	0,24	13,60	15,05	8,25	0,40
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		560	22,73	25,77	60,19	564,36	0,19	0,35	5,74	215,20	2,11	342,80	331,53	48,17	3,62
Обед															
84	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,57	4,41	10,20	91,98	0,07	0,05	4,82	-	1,75	39,01	59,70	24,80	1,24
260	Гуляш	60	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,06	0,55	-	1,57	13,09	-	13,22	1,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	23,12	20,06	104,05	691,88	0,37	0,40	6,10	0,00	5,02	110,24	302,28	184,84	8,80
ВСЕГО за день:		1210	45,85	45,83	164,24	1256,24	0,56	0,75	11,84	215,20	7,13	453,04	633,81	233,01	12,42
3 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9
386	Йогурт	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		500	20,30	16,55	45,60	441,62	0,41	145,46	37,71	5782,00	4,59	89,92	378,83	71,62	7,41
Обед															
97	Суп картофельный	180	1,68	2,03	12,15	82,08	0,10	0,05	8,64	-	0,92	21,92	55,96	22,51	0,86
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,48	13,57	0,53
304	Рис отварной	150	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,02	1,10	48,76	13,07	0,42
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	17,91	12,52	104,88	613,18	0,24	0,31	12,25	4,25	5,31	77,69	268,60	74,99	4,13
ВСЕГО за день:		1090	36,30	28,75	135,77	985,44	0,62	145,68	49,96	5786,25	9,59	160,71	617,53	135,81	10,50
4 день															
Завтрак															
15	Сыр порциями	30	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	32,15	24,34	61,6	594	0,14	0,66	1,04	143	0,91	430,28	430,28	58,43	1,41
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		512	38,41	28,31	102,26	820,72	0,22	0,92	4,53	169,40	1,46	581,28	560,42	88,17	2,33
Обед															
96	Рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	0,06	0,05	6,03	-	1,69	20,99	40,84	17,41	0,67
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	0,16	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	20,28	17,67	59,23	481,68	0,20	0,41	19,78	16,69	4,67	79,65	223,30	83,94	4,79
ВСЕГО за день:		1152	58,69	45,98	161,49	1302,40	0,42	1,33	24,31	186,09	6,13	660,93	783,72	172,11	7,12
5 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	0,04	0,02	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
210	Омлет натуральный	150	5,80	8,50	14,83	157,00	0,04	0,52	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		555	10,87	10,68	61,84	387,12	0,15	0,68	14,99	66,00	1,30	187,46	175,27	43,14	2,16
Обед															
102	Суп с картофельный с бобовыми	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
234	Котлеты рыбные	50	5,91	7,03	7,27	116,37	0,04	0,07	0,30	22,46	2,33	33,77	85,67	18,87	0,68

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	15,77	14,54	100,21	604,40	0,32	3,98	23,56	22,46	4,76	138,27	293,26	101,92	4,48
ВСЕГО за день:		1195	26,64	25,22	162,05	991,52	0,47	4,66	38,55	88,46	6,06	325,73	468,53	145,06	6,64
6 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО за завтрак:		570	16,45	22,96	84,57	613,60	0,21	0,35	12,87	141,40	1,19	441,49	349,75	60,09	2,07
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	4,64	5,69	64,62	0,05	0,04	11,36	-	1,69	35,46	35,28	15,93	0,59
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		690	26,57	22,63	68,27	578,28	0,30	0,39	14,14	36,00	4,09	102,17	245,38	75,65	4,96
ВСЕГО за день:		1260	43,02	45,59	152,84	1191,88	0,51	0,74	27,01	177,40	5,28	543,66	595,13	135,74	7,03
7 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
386	Кефир	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		540	18,25	16,99	83,97	561,16	0,33	0,42	2,54	90,20	1,30	349,98	419,15	139,83	3,80
Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,14	0,81	48,40	61,60	53,80	72,00	19,98	3,26
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,07	74,54	48,17	24,78	0,97
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,012	0,012	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	24,62	21,59	105,85	725,50	0,34	3,98	28,17	48,40	65,91	185,84	236,23	89,86	6,51
ВСЕГО за день:		1190	42,87	38,58	189,82	1286,66	0,67	4,40	30,71	138,60	67,21	535,82	655,38	229,69	10,31

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,24	1,80	5,88	44,16	0,024	0,024	2,80	8,40	0,02	5,62	29,88	0,12	0,24
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		550	22,97	19,85	52,57	480,64	0,34	0,43	23,74	44,40	1,45	99,85	268,20	58,97	3,58
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	80	3,70	4,10	4,88	71,37	0,03	0,03	0,36	16,25	0,25	18,29	44,46	9,00	0,40
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	16,38	11,26	113,66	626,66	0,29	0,38	7,03	16,25	3,38	107,84	323,17	97,78	5,79
ВСЕГО за день:		1230	39,35	31,11	166,23	1107,30	0,63	0,81	30,77	60,65	4,83	207,69	591,37	156,75	9,37
9 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,01	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	100	3,70	4,10	4,88	71,37	0,03	0,03	0,36	16,25	0,25	18,29	44,46	9,00	0,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,12	0,09	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		570	19,76	18,08	85,40	583,48	0,24	0,41	6,98	36,25	3,54	196,46	405,70	188,59	6,59
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,88	74,70	0,04	0,04	7,69	-	1,73	35,80	39,31	18,81	0,88
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,49	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	150	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,02	1,10	48,76	13,07	0,42
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	14,51	11,60	96,58	559,56	1,64	0,32	10,83	3,49	4,04	88,32	245,78	86,84	4,13
ВСЕГО за день:		1220	34,27	29,68	181,98	1143,04	1,88	0,73	17,81	39,74	7,58	284,78	651,48	275,43	10,72
10 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
386	Йогурт	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
ИТОГО за завтрак:		570	14,93	22,72	73,03	557,50	0,18	0,47	12,18	142,00	0,88	435,59	357,64	66,07	1,72
Обед															
95	Рассольник домашний	180	1,50	3,66	9,14	82,44	0,07	0,05	9,45	-	1,71	28,62	47,39	20,21	0,77
268	Котлеты из говядины	90	9,31	11,28	9,89	147,38	0,05	0,13	0,21	14,07	2,03	32,13	112,18	33,16	1,63
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	18,36	20,36	72,71	523,53	0,32	0,49	28,62	14,07	4,66	114,33	304,96	103,42	5,34
ВСЕГО за день:		1250	33,29	43,08	145,74	1081,03	0,50	0,96	40,80	156,07	5,54	549,92	662,60	169,49	7,06

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2023-2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Печенье	40	3,40	4,52	27,88	165,80	0,04	1,12	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		605	26,69	20,73	105,59	731,57	0,41	146,56	10,58	5808,00	5,58	107,79	485,09	80,69	9,17
Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	13,24	8,18	27,91	238,54	0,09	4,14	4,71	15,21	0,38	36,21	136,97	42,22	1,54
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	19,57	10,80	72,44	473,48	0,21	7,94	9,88	15,21	2,16	74,05	237,33	81,66	4,19
ВСЕГО за день:		1245	46,26	31,53	178,03	1205,05	0,62	154,50	20,46	5823,21	7,74	181,84	722,42	162,35	13,36
2 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	80	0,76	4,85	2,44	56,48	0,03	0,02	4,72	0,00	0,24	13,60	15,05	8,25	0,40
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за завтрак:		540	20,69	25,59	50,75	516,82	0,17	0,29	5,74	215,20	1,77	338,20	317,93	42,47	4,11
Обед															
84	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,57	4,41	10,20	91,98	0,07	0,05	4,82	-	1,75	39,01	59,70	24,80	1,24
260	Гуляш	60	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,06	0,55	-	1,57	13,09	-	13,22	1,84
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	23,12	20,06	104,05	691,88	0,37	0,40	6,10	0,00	5,02	110,24	302,28	184,84	8,80
ВСЕГО за день:		1190	43,81	45,65	154,80	1208,70	0,54	0,69	11,84	215,20	6,79	448,44	620,21	227,31	12,91
3 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9
386	Йогурт	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		500	20,30	16,55	45,60	441,62	0,41	145,46	37,71	5782,00	4,59	89,92	378,83	71,62	7,41
Обед															
97	Суп картофельный	180	1,68	2,03	12,15	82,08	0,10	0,05	8,64	-	0,92	21,92	55,96	22,51	0,86
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,48	13,57	0,53
304	Рис отварной	150	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,02	1,10	48,76	13,07	0,42
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	17,91	12,52	104,88	613,18	0,24	0,31	12,25	4,25	5,31	77,69	268,60	74,99	4,13
ВСЕГО за день:		1090	36,30	28,75	135,77	985,44	0,62	145,68	49,96	5786,25	9,59	160,71	617,53	135,81	10,50
4 день															
Завтрак															
15	Сыр порциями	30	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
223	Запеканка из творога с молоком сгущеным	220	32,15	24,34	61,6	594	0,14	0,66	1,04	143	0,91	430,28	430,28	58,43	1,41
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		512	38,41	28,31	102,26	820,72	0,22	0,92	4,53	169,40	1,46	581,28	560,42	88,17	2,33
Обед															
96	Рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	0,06	0,05	6,03	-	1,69	20,99	40,84	17,41	0,67
289	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,00	0,08	0,16	12,95	16,69	2,24	42,06	123,66	44,23	2,19
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	20,28	17,67	59,23	481,68	0,20	0,41	19,78	16,69	4,67	79,65	223,30	83,94	4,79
ВСЕГО за день:		1152	58,69	45,98	161,49	1302,40	0,42	1,33	24,31	186,09	6,13	660,93	783,72	172,11	7,12
5 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,44	1,36	2,89	29,60	0,04	0,02	4,85	7,00	0,11	11,96	30,67	10,09	0,35
210	Омлет натуральный	150	5,80	8,50	14,83	157,00	0,04	0,52	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		555	10,87	10,68	61,84	387,12	0,15	0,68	14,99	66,00	1,30	187,46	175,27	43,14	2,16
Обед															
102	Суп с картофельный с бобовыми	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
234	Котлеты рыбные	50	5,91	7,03	7,27	116,37	0,04	0,07	0,30	22,46	2,33	33,77	85,67	18,87	0,68

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		640	15,77	14,54	100,21	604,40	0,32	3,98	23,56	22,46	4,76	138,27	293,26	101,92	4,48
ВСЕГО за день:		1195	26,64	25,22	162,05	991,52	0,47	4,66	38,55	88,46	6,06	325,73	468,53	145,06	6,64
6 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
ИТОГО за завтрак:		570	16,45	22,96	84,57	613,60	0,21	0,35	12,87	141,40	1,19	441,49	349,75	60,09	2,07
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	4,64	5,69	64,62	0,05	0,04	11,36	-	1,69	35,46	35,28	15,93	0,59
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		690	26,57	22,63	68,27	578,28	0,30	0,39	14,14	36,00	4,09	102,17	245,38	75,65	4,96
ВСЕГО за день:		1260	43,02	45,59	152,84	1191,88	0,51	0,74	27,01	177,40	5,28	543,66	595,13	135,74	7,03
7 день															
Завтрак															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,09	12,99	45,16	335	0,21	0	1,64	65,2	0,39	183,88	245,75	99,23	2,9
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
386	Кефир	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		540	18,25	16,99	83,97	561,16	0,33	0,42	2,54	90,20	1,30	349,98	419,15	139,83	3,80
Обед															
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,29	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
294	Котлеты рубленые из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,18	0,14	0,81	48,40	61,60	53,80	72,00	19,98	3,26
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,07	74,54	48,17	24,78	0,97
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,012	0,012	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	24,62	21,59	105,85	725,50	0,34	3,98	28,17	48,40	65,91	185,84	236,23	89,86	6,51
ВСЕГО за день:		1190	42,87	38,58	189,82	1286,66	0,67	4,40	30,71	138,60	67,21	535,82	655,38	229,69	10,31

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,24	1,80	5,88	44,16	0,024	0,024	2,80	8,40	0,02	5,62	29,88	0,12	0,24
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,022	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		550	22,97	19,85	52,57	480,64	0,34	0,43	23,74	44,40	1,45	99,85	268,20	58,97	3,58
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	80	3,70	4,10	4,88	71,37	0,03	0,03	0,36	16,25	0,25	18,29	44,46	9,00	0,40
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	16,38	11,26	113,66	626,66	0,29	0,38	7,03	16,25	3,38	107,84	323,17	97,78	5,79
ВСЕГО за день:		1230	39,35	31,11	166,23	1107,30	0,63	0,81	30,77	60,65	4,83	207,69	591,37	156,75	9,37
9 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,01	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06
278	Тефтели 1-й вариант с соусом №331	100	3,70	4,10	4,88	71,37	0,03	0,03	0,36	16,25	0,25	18,29	44,46	9,00	0,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,12	0,09	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО за завтрак:		570	19,76	18,08	85,40	583,48	0,24	0,41	6,98	36,25	3,54	196,46	405,70	188,59	6,59
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,88	74,70	0,04	0,04	7,69	-	1,73	35,80	39,31	18,81	0,88
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,49	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	150	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,02	1,10	48,76	13,07	0,42
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		650	14,51	11,60	96,58	559,56	1,64	0,32	10,83	3,49	4,04	88,32	245,78	86,84	4,13
ВСЕГО за день:		1220	34,27	29,68	181,98	1143,04	1,88	0,73	17,81	39,74	7,58	284,78	651,48	275,43	10,72
10 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,07	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
386	Йогурт	200	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	0,6
ИТОГО за завтрак:		570	14,93	22,72	73,03	557,50	0,18	0,47	12,18	142,00	0,88	435,59	357,64	66,07	1,72
Обед															
95	Рассольник домашний	180	1,50	3,66	9,14	82,44	0,07	0,05	9,45	-	1,71	28,62	47,39	20,21	0,77
268	Котлеты из говядины	90	9,31	11,28	9,89	147,38	0,05	0,13	0,21	14,07	2,03	32,13	112,18	33,16	1,63
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
389	Сок фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,004	0,017	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		680	18,36	20,36	72,71	523,53	0,32	0,49	28,62	14,07	4,66	114,33	304,96	103,42	5,34
ВСЕГО за день:		1250	33,29	43,08	145,74	1081,03	0,50	0,96	40,80	156,07	5,54	549,92	662,60	169,49	7,06

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШТУРОВАНО

А. Васильев *11 лет*

Директор школы

Гуль С.А. Гуль

