

УТВЕРЖДАЮ:

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



С.А.Гуль

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Льготное питание

(завтрак 60,00 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

№ 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
1 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные соленые(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 пшеничная	150	6,32	4,5	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	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:		565	23,29	16,21	77,71	565,77	0,37	145,44	10,58	5782,00	5,06	91,39	450,29	74,69	8,77
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	0,004	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	0,040	0,120	-	-	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:		1205	42,86	27,01	150,15	1039,25	0,58	153,38	20,46	5797,21	7,22	165,44	687,62	156,35	12,96
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	Макаронные изделия 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	0,004	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
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
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:		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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,07	74,54	48,17	24,78	0,97

№ 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
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	14,80	17,30	90,79	578,64	0,28	0,17	22,26	65,20	2,98	278,72	331,52	138,61	4,59
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:		1205	32,71	29,82	195,67	1191,82	0,52	0,48	34,51	69,45	8,29	356,41	600,12	213,60	8,72
4 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,60	42,00	405,00	0,10	0,45	0,71	97,50	0,62	269,40	293,40	39,84	0,96
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:		412	25,21	17,00	76,52	560,52	0,14	0,57	3,54	97,50	1,15	292,80	332,60	55,44	1,76
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 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	0,040	0,120	-	-	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:		1052	45,49	34,67	135,75	1042,20	0,34	0,98	23,32	114,19	5,82	372,45	555,90	139,38	6,55
5 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,15	1,08	2,31	23,68	0,03	0,02	3,88	5,60	0,09	9,57	24,54	8,07	0,28
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	0,00	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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	0,60
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:		545	18,72	26,73	49,07	513,86	0,20	0,42	338,48	5,60	1,56	148,96	298,92	47,81	4,24
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
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

№ 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
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:		1185	34,49	41,27	149,28	1118,26	0,52	4,40	362,04	28,06	6,32	287,23	592,18	149,73	8,72
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	0,60
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	0,040	0,120	-	-	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	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
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:		515	15,72	17,93	107,36	654,32	0,29	1,24	1,67	91,20	1,43	220,58	318,15	119,83	4,02
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 рубленные 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	0,040	0,120	-	-	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:		1165	40,34	39,52	213,21	1379,82	0,63	5,22	29,84	139,60	67,34	406,42	554,38	209,69	10,53
8 день															
Завтрак															

№ 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
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	80	12,24	10,28	2,31	151,00	0,11	0,12	1,59	28,80	0,55	36,20	91,31	13,04	1,07
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
ИТОГО за завтрак:		530	19,91	17,28	51,99	442,89	0,32	0,39	23,35	37,20	1,31	90,80	245,38	55,71	3,32
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:		1210	36,29	28,54	165,65	1069,55	0,61	0,77	30,38	53,45	4,69	198,64	568,55	153,49	9,11
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	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
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	18,04	16,86	77,67	534,73	0,32	0,41	6,98	36,25	3,42	193,50	364,91	161,42	5,68
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	32,55	28,46	174,25	1094,29	1,96	0,73	17,81	39,74	7,46	281,82	610,69	248,26	9,81
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
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
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
ИТОГО за завтрак:		460	11,89	14,42	67,72	447,02	0,15	0,50	2,07	83,00	0,73	289,59	285,44	60,82	1,07

№ 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
<i>Обед</i>															
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	0,040	0,120	-	-	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:		1140	30,25	34,78	140,43	970,55	0,47	0,99	30,69	97,07	5,39	403,92	590,40	164,24	6,41

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Возрастные категории: с 11 лет и старше

67

№ 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	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 пшеничная	150	6,32	4,5	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	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:		565	23,29	16,21	77,71	565,77	0,37	145,44	10,58	5782,00	5,06	91,39	450,29	74,69	8,77
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	0,004	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	0,040	0,120	-	-	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:		1205	42,86	27,01	150,15	1039,25	0,58	153,38	20,46	5797,21	7,22	165,44	687,62	156,35	12,96
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	Макаронные изделия 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
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:		575	22,60	25,79	71,15	607,40	0,19	0,33	4,97	215,20	2,07	351,10	331,53	47,97	3,34
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	0,040	0,120	-	-	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:		1225	45,72	45,85	175,20	1299,28	0,56	0,73	11,07	215,20	7,09	461,34	633,81	232,81	12,14
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,07	74,54	48,17	24,78	0,97

№ рец.	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	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	14,80	17,30	90,79	578,64	0,28	0,17	22,26	65,20	2,98	278,72	331,52	138,61	4,59
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:		1205	32,71	29,82	195,67	1191,82	0,52	0,48	34,51	69,45	8,29	356,41	600,12	213,60	8,72
4 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,60	42,00	405,00	0,10	0,45	0,71	97,50	0,62	269,40	293,40	39,84	0,96
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:		412	25,21	17,00	76,52	560,52	0,14	0,57	3,54	97,50	1,15	292,80	332,60	55,44	1,76
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	0,040	0,120	-	-	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:		1052	45,49	34,67	135,75	1042,20	0,34	0,98	23,32	114,19	5,82	372,45	555,90	139,38	6,55
5 день															
Завтрак															
306	Горошек зеленый консервированный	40	1,15	1,08	2,31	23,68	0,03	0,02	3,88	5,60	0,09	9,57	24,54	8,07	0,28
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,26	324,57	0,00	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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	0,60
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:		545	18,72	26,73	49,07	513,86	0,20	0,42	338,48	5,60	1,56	148,96	298,92	47,81	4,24
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
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

№ 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	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:		1185	34,49	41,27	149,28	1118,26	0,52	4,40	362,04	28,06	6,32	287,23	592,18	149,73	8,72
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	0,60
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	0,040	0,120	-	-	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	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
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:		515	15,72	17,93	107,36	654,32	0,29	1,24	1,67	91,20	1,43	220,58	318,15	119,83	4,02
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 рубленные 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	0,040	0,120	-	-	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:		1165	40,34	39,52	213,21	1379,82	0,63	5,22	29,84	139,60	67,34	406,42	554,38	209,69	10,53
8 день															
Завтрак															

№ 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
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	80	12,24	10,28	2,31	151,00	0,11	0,12	1,59	28,80	0,55	36,20	91,31	13,04	1,07
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
ИТОГО за завтрак:		530	19,91	17,28	51,99	442,89	0,32	0,39	23,35	37,20	1,31	90,80	245,38	55,71	3,32
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:		1210	36,29	28,54	165,65	1069,55	0,61	0,77	30,38	53,45	4,69	198,64	568,55	153,49	9,11
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	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
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	18,04	16,86	77,67	534,73	0,32	0,41	6,98	36,25	3,42	193,50	364,91	161,42	5,68
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	32,55	28,46	174,25	1094,29	1,96	0,73	17,81	39,74	7,46	281,82	610,69	248,26	9,81
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
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
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
ИТОГО за завтрак:		460	11,89	14,42	67,72	447,02	0,15	0,50	2,07	83,00	0,73	289,59	285,44	60,82	1,07

№ рец.	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
<i>Обед</i>															
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	0,040	0,120	-	-	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:		1140	30,25	34,78	140,43	970,55	0,47	0,99	30,69	97,07	5,39	403,92	590,40	164,24	6,41

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО

8 востановительных листов.

Директор школы

С.А. Гуль

С.А. Гуль