

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

  
С.А.Гуль

«18» 10 2024г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Бесплатное питание

(завтрак 73,71 руб.обед 100,00)

на 2024-2025 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 2024-2025 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	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
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	0,48	145,44	10,58	5782,00	5,06	91,39	450,29	74,69	8,77
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
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
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
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:		740	22,97	15,32	100,32	639,28	0,25	9,06	9,88	41,21	2,68	90,45	272,13	87,66	4,59
ВСЕГО за день:		1305	46,26	31,53	178,03	1205,05	0,73	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 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:		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															
53	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,99	2,48	4,38	43,74	0,03	0,023	4,12	-	1,13	16,99	24,97	11,03	0,78
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	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,1	0,92	-	16	21,81	154,15	22,03	3,06
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
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
ИТОГО за обед:		770	31,31	27,08	119,70	850,42	0,41	0,53	6,47	0,00	19,84	125,86	482,53	203,55	10,35
ВСЕГО за день:		1330	54,04	52,85	179,89	1414,78	0,60	0,88	12,21	215,20	21,95	468,66	814,06	251,72	13,97
3 день															

№ рецеп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	-	0,4	8	28	42	0,6
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															
70	помидоры соленые	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,012	6,3	-	0,42	6	21	9	0,48
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.	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
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
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
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:		850	24,90	16,59	120,98	745,01	0,32	0,38	30,35	7,09	8,33	117,49	369,59	102,03	5,56
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															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,24	1,8	5,88	44,16	0,024	0,024	2,8	8,4	0,024	5,62	29,88	0,12	0,24
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	0,04	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:		700	21,52	19,47	65,11	525,84	0,23	0,43	22,58	25,09	4,69	85,27	253,18	84,06	5,03
ВСЕГО за день:		1212	59,93	47,78	167,37	1346,56	0,45	1,35	27,11	194,49	6,15	666,55	813,60	172,23	7,36
5 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
306	Горошек зеленый консервированный	60	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:		565	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															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8
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	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,6	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35
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
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
ИТОГО за обед:		770	24,05	21,86	121,96	790,90	0,38	4,14	23,86	44,91	7,47	178,93	405,02	130,68	5,48
ВСЕГО за день:		1335	34,92	32,54	183,80	1178,02	0,53	4,82	38,85	110,91	8,77	366,39	580,29	173,82	7,64
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															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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
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
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
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
ИТОГО за обед:		740	22,87	18,02	95,74	631,42	0,36	5,51	18,97	41,21	3,39	118,47	280,25	94,85	4,82
ВСЕГО за день:		1310	39,32	40,98	180,31	1245,02	0,57	5,86	31,84	182,61	4,58	559,96	630,00	154,94	6,89
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

№ рецепта	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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:		755	18,32	17,01	98,97	621,16	0,33	0,42	2,57	90,20	1,30	361,08	421,95	141,23	4,08
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	100	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,16	0,9	53,8	68,4	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
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
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:		790	27,38	24,64	120,11	823,63	0,40	4,03	43,41	53,80	73,44	216,46	267,27	107,28	7,71
ВСЕГО за день:		1545	45,70	41,65	219,08	1444,79	0,73	4,45	45,98	144,00	74,74	577,54	689,22	248,51	11,79
8 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	80	1,65	2,4	7,84	58,88	0,032	0,032	3,73	11,2	0,032	7,49	39,84	0,16	0,32
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:		570	23,38	20,45	54,53	495,36	0,35	0,43	24,67	47,20	1,46	101,72	278,16	59,01	3,66
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8
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	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,05	0,06	0,71	32,5	0,5	36,58	88,91	18	0,8
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
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
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
ИТОГО за обед:		840	22,83	19,17	110,01	708,00	0,33	0,52	11,44	32,50	5,17	124,63	397,46	113,24	7,18
ВСЕГО за день:		1410	46,21	39,62	164,54	1203,36	0,68	0,95	36,11	79,70	6,63	226,35	675,62	172,25	10,84
9 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	100	0,07	0,15	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО за завтрак:		605	13,81	12,92	73,31	457,52	0,18	0,36	10,80	85,40	1,49	305,90	254,10	54,39	2,33
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
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	100	9,75	4,95	3,8	105	2,52	0,11	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
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 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
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	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
ИТОГО за обед:		730	21,81	18,10	125,98	767,36	2,69	1,48	12,32	31,82	5,57	120,35	345,46	112,25	4,87
ВСЕГО за день:		1335	35,62	31,02	199,29	1224,88	2,87	1,84	23,12	117,22	7,06	426,25	599,56	166,64	7,20
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
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
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
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	12,29	14,82	77,52	494,02	0,18	0,52	12,07	83,00	0,93	305,59	296,44	69,82	1,67
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,7	124,64	36,84	1,81
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,025	-	-	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	21,84	21,33	79,82	571,10	0,24	0,41	10,48	15,63	5,67	85,78	268,00	100,47	5,62
ВСЕГО за день:		1250	34,13	36,15	157,34	1065,12	0,42	0,93	22,55	98,63	6,60	391,37	564,44	170,29	7,29

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2024-2025 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	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
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	0,48	145,44	10,58	5782,00	5,06	91,39	450,29	74,69	8,77
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
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
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
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:		740	22,97	15,32	100,32	639,28	0,25	9,06	9,88	41,21	2,68	90,45	272,13	87,66	4,59
ВСЕГО за день:		1305	46,26	31,53	178,03	1205,05	0,73	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 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:		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															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,99	2,48	4,38	43,74	0,03	0,023	4,12	-	1,13	16,99	24,97	11,03	0,78
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	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,1	0,92	-	16	21,81	154,15	22,03	3,06
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
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
ИТОГО за обед:		770	31,31	27,08	119,70	850,42	0,41	0,53	6,47	0,00	19,84	125,86	482,53	203,55	10,35
ВСЕГО за день:		1330	54,04	52,85	179,89	1414,78	0,60	0,88	12,21	215,20	21,95	468,66	814,06	251,72	13,97
3 день															

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	-	0,4	8	28	42	0,6
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															
70	помидоры соленые	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	0,012	6,3	-	0,42	6	21	9	0,48
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	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,09	0,09	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88
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
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
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:		850	24,90	16,59	120,98	745,01	0,32	0,38	30,35	7,09	8,33	117,49	369,59	102,03	5,56
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															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,24	1,8	5,88	44,16	0,024	0,024	2,8	8,4	0,024	5,62	29,88	0,12	0,24
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	0,04	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:		700	21,52	19,47	65,11	525,84	0,23	0,43	22,58	25,09	4,69	85,27	253,18	84,06	5,03
ВСЕГО за день:		1212	59,93	47,78	167,37	1346,56	0,45	1,35	27,11	194,49	6,15	666,55	813,60	172,23	7,36
5 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
306	Горошек зеленый консервированный	60	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:		565	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															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8
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	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,6	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35
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
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
ИТОГО за обед:		770	24,05	21,86	121,96	790,90	0,38	4,14	23,86	44,91	7,47	178,93	405,02	130,68	5,48
ВСЕГО за день:		1335	34,92	32,54	183,80	1178,02	0,53	4,82	38,85	110,91	8,77	366,39	580,29	173,82	7,64
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															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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
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
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
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
ИТОГО за обед:		740	22,87	18,02	95,74	631,42	0,36	5,51	18,97	41,21	3,39	118,47	280,25	94,85	4,82
ВСЕГО за день:		1310	39,32	40,98	180,31	1245,02	0,57	5,86	31,84	182,61	4,58	559,96	630,00	154,94	6,89
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

№ рецеп.	Прим. пищи. наименование блюда	Масса порции. г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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:		755	18,32	17,01	98,97	621,16	0,33	0,42	2,57	90,20	1,30	361,08	421,95	141,23	4,08
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	100	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,16	0,9	53,8	68,4	59,78	80	22,2	3,62
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,6	83,18	60,21	30,98	1,21
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
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:		790	27,38	24,64	120,11	823,63	0,40	4,03	43,41	53,80	73,44	216,46	267,27	107,28	7,71
ВСЕГО за день:		1545	45,70	41,65	219,08	1444,79	0,73	4,45	45,98	144,00	74,74	577,54	689,22	248,51	11,79
8 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	80	1,65	2,4	7,84	58,88	0,032	0,032	3,73	11,2	0,032	7,49	39,84	0,16	0,32
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 плодовой 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:		570	23,38	20,45	54,53	495,36	0,35	0,43	24,67	47,20	1,46	101,72	278,16	59,01	3,66
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8
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	100	7,39	8,19	9,75	142,73	0,05	0,06	0,71	32,5	0,5	36,58	88,91	18	0,8
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69
389	Сок плодовой 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
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
ИТОГО за обед:		840	22,83	19,17	110,01	708,00	0,33	0,52	11,44	32,50	5,17	124,63	397,46	113,24	7,18
ВСЕГО за день:		1410	46,21	39,62	164,54	1203,36	0,68	0,95	36,11	79,70	6,63	226,35	675,62	172,25	10,84
9 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	100	0,07	0,15	0,66	26,4	0,3	130,4	109,5	21,34	0,52
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
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

7

№ рец.	Присм пищи. наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Макроэлементы (мг)								
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО за завтрак:		605	13,81	12,92	73,31	457,52	0,18	0,36	10,80	85,40	1,49	305,90	254,10	54,39	2,33
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,015	0,023	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
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	100	9,75	4,95	3,8	105	2,52	0,11	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
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 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
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	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
ИТОГО за обед:		730	21,81	18,10	125,98	767,36	2,69	1,48	12,32	31,82	5,57	120,35	345,46	112,25	4,87
ВСЕГО за день:		1335	35,62	31,02	199,29	1224,88	2,87	1,84	23,12	117,22	7,06	426,25	599,56	166,64	7,20
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
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
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
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	12,29	14,82	77,52	494,02	0,18	0,52	12,07	83,00	0,93	305,59	296,44	69,82	1,67
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,12	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
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	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,7	124,64	36,84	1,81
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,025	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
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:		690	21,84	21,33	79,82	571,10	0,24	0,41	10,48	15,63	5,67	85,78	268,00	100,47	5,62
ВСЕГО за день:		1250	34,13	36,15	157,34	1065,12	0,42	0,93	22,55	98,63	6,60	391,37	564,44	170,29	7,29

8

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО

8/Восшеств. листов

Директор школы



С.А. Гуль