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

_____С.А.Гуль

«21» 08 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Бесплатное питание

(завтрак 78,05 руб.обед 100,00 руб.)

на 2025-2026 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 2025-2026 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	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**	**0,01**	**0,01**	**10,26**	**-**	**5,03**	**14,98**	**16,98**	**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
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:	700	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:	1265	42,86	27,01	150,15	1039,25	0,69	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	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 су хофруктов	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:	690	28,94	26,78	.105,21	780,28	0,38	0,44	6,47	0,00	19,45	.118,96	456,43	193,65	10,02
	ВСЕГО за день:	1250	51,67	52,55	165,40	1344,64	0,57	0,79	12,21	215,20	21,56	461,76	787,96	241,82	13,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	ая ценность, (ккал)	B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
							Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
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
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:	540	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
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:	750	24,50	16,19	111,18	698,01	0,29	0,36	20,35	7,09	8,13	101,49	358,59	93,03	4,96
	ВСЕГО за день:	1290	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															
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 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:	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															
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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
	ИТОГО за обед:	690	21,68	21,56	107,47	720,76	0,35	4,05	23,86	44,91	7,08	172,03	378,92	120,78	5,15
	ВСЕГО за день:	1255	32,55	32,24	169,31	1107,88	0,50	4,73	38,85	110,91	8,38	359,49	554,19	163,92	7,31
	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														
45	**Салат из белокачанной капусты**	**60**	**0,79**	**1,95**	**3,88**	**36,24**	**0,01**	**0,01**	**10,26**	**-**	**5,03**	**14,98**	**16,98**	**9,05**	**0,28**
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
	ИТОГО за обед:	700	19,78	15,39	70,72	495,86	0,21	4,39	27,13	15,21	7,84	103,25	248,03	89,50	4,34
	ВСЕГО за день:	1270	36,23	38,35	155,29	1109,46	0,42	4,74	40,00	156,61	9,03	544,74	597,78	149,59	6,41
	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
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
	ИТОГО за завтрак:	770	14,76	13,73	108,97	618,66	0,28	0,21	1,70	65,20	1,30	222,18	312,25	125,13	4,23
	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	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
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:	690	26,98	24,24	110,31	776,63	0,37	4,01	33,41	53,80	73,24	200,46	256,27	98,28	7,11
	ВСЕГО за день:	1460	41,74	37,97	219,28	1395,29	0,65	4,22	35,11	119,00	74,54	422,64	568,52	223,41	11,34
	8 день														
	Завтрак														
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
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:	582	35,84	25,14	105,92	796,52	0,21	0,80	13,87	143,00	1,64	469,68	480,48	83,03	2,81
	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 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:	760	21,48	19,33	115,55	727,45	0,40	0,41	11,37	32,50	4,70	135,22	396,17	193,64	7,95
	ВСЕГО за день:	1342	57,32	44,47	221,47	1523,97	0,61	1,21	25,24	175,50	6,34	604,90	876,65	276,67	10,76
	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
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:	565	10,65	12,52	53,99	364,00	0,14	0,24	10,80	85,40	0,97	296,70	219,30	41,19	1,89
	Обед														
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
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
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
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
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
	ИТОГО за обед:	690	27,36	21,68	106,70	738,80	0,36	0,49	10,57	36,00	4,24	133,08	372,81	95,17	7,22
	ВСЕГО за день:	1255	38,01	34,20	160,69	1102,80	0,50	0,73	21,37	121,40	5,21	429,78	592,11	136,36	9,11
	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														
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
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
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:	690	22,30	21,42	107,79	686,94	0,26	0,42	10,41	15,63	6,14	115,46	288,64	116,33	5,76
	ВСЕГО за день:	1250	34,59	36,24	185,31	1180,96	0,44	0,94	22,48	98,63	7,07	421,05	585,08	186,15	7,43

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2025-2026 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	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**	**0,01**	**0,01**	**10,26**	**-**	**5,03**	**14,98**	**16,98**	**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
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:	700	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:	1265	42,86	27,01	150,15	1039,25	0,69	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	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
	ИТОГО за обед:	690	28,94	26,78	105,21	780,28	0,38	0,44	6,47	0,00	19,45	118,96	456,43	193,65	10,02.
	ВСЕГО за день:	1250	51,67	52,55	165,40	1344,64	0,57	0,79	12,21	215,20	21,56	461,76	787,96	241,82	13,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
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
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:	540	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
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:	750	24,50	16,19	111,18	698,01	0,29	0,36	20,35	7,09	8,13	101,49	358,59	93,03	4,96
	ВСЕГО за день:	1290	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															
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 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:	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															
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	ая ценность, (ккал)	B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
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
	ИТОГО за обед:	690	21,68	21,56	107,47	720,76	0,35	4,05	23,86	44,91	7,08	172,03	378,92	120,78	5,15
	ВСЕГО за день:	1255	32,55	32,24	169,31	1107,88	0,50	4,73	38,85	110,91	8,38	359,49	554,19	163,92	7,31
	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														
45	**Салат из белокачанной капусты**	**60**	**0,79**	**1,95**	**3,88**	**36,24**	**0,01**	**0,01**	**10,26**	**-**	**5,03**	**14,98**	**16,98**	**9,05**	**0,28**
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
	ИТОГО за обед:	700	19,78	15,39	70,72	495,86	0,21	4,39	27,13	15,21	7,84	103,25	248,03	89,50	4,34
	ВСЕГО за день:	1270	36,23	38,35	155,29	1109,46	0,42	4,74	40,00	156,61	9,03	544,74	597,78	149,59	6,41
	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
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
	ВСЕГО за день:														

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	B_2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
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
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
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
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
	ИТОГО за обед:	690	27,36	21,68	106,70	738,80	0,36	0,49	10,57	36,00	4,24	133,08	372,81	95,17	7,22
	ВСЕГО за день:	1255	38,01	34,20	160,69	1102,80	0,50	0,73	21,37	121,40	5,21	429,78	592,11	136,36	9,11
	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														
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
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
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:	690	22,30	21,42	107,79	686,94	0,26	0,42	10,41	15,63	6,14	115,46	288,64	116,33	5,76
	ВСЕГО за день:	1250	34,59	36,24	185,31	1180,96	0,44	0,94	22,48	98,63	7,07	421,05	585,08	186,15	7,43

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО

восемь листов.

Директор школы С.А. Гуль