

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Ленинская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым



С.А.Гуль

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Бесплатное питание

(завтрак 78,05 руб.обед 120,00 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

№ рецепта	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															
70	Овощи натуральные соленные (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
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:		780	21,94	11,10	86,93	543,62	0,24	8,03	9,88	15,21	2,55	80,95	263,43	91,56	4,52
ВСЕГО за день:		1345	45,23	27,31	164,64	1109,39	0,72	153,47	20,46	5797,21	7,61	172,34	713,72	166,25	13,29
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	Печенье	40	3,40	1,52	27,88	165,80	0,04	1,12	-	26,00	0,52	16,40	34,80	6,00	0,40
ИТОГО за обед:		730	32,34	31,30	133,09	946,08	0,42	1,56	6,47	26,00	19,97	135,36	491,23	199,65	10,42

№ 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
ВСЕГО за день:		1290	55,07	57,07	193,28	1510,44	0,61	1,91	12,21	241,20	22,08	478,16	822,76	247,82	14,04
3 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
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 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 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															

№ 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
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
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
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
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:		560	13,81	15,06	89,06	550,12	0,21	0,40	12,76	82,40	1,24	311,49	288,55	63,84	2,02
Обед															
45	Салат из белокочанной 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:		1260	33,59	30,45	159,78	1045,98	0,42	4,79	39,89	97,61	9,08	414,74	536,58	153,34	6,36
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

№ 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	Ca	P	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
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:		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 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
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															
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
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
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
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 завтрак:		555	21,60	22,22	99,20	683,32	0,20	1,27	5,10	148,20	2,22	343,86	305,15	51,01	2,69
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:		1315	43,08	41,55	214,75	1410,77	0,60	1,68	16,47	180,70	6,92	479,08	701,32	244,65	10,64
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	0,7	130,4	109,5	21,34	0,52
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
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

№ 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
ИТОГО за завтрак:		555	8,01	4,62	58,48	300,52	0,14	0,29	10,69	26,40	1,02	166,70	158,10	44,94	1,84
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
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
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	29,73	21,98	121,19	808,94	0,39	0,58	10,57	36,00	4,63	139,98	398,91	105,07	7,55
ВСЕГО за день:		1325	37,74	26,60	179,67	1109,46	0,53	0,87	21,26	62,40	5,65	306,68	557,01	150,01	9,39
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
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
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	0,4
ИТОГО за завтрак:		615	12,13	16,06	115,40	657,32	0,17	1,43	11,20	84,00	1,45	183,09	221,54	59,72	2,22
Обед															
70	Овощи натуральные соленные (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
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
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	26,51	25,68	99,69	744,19	0,24	0,38	11,10	0,00	19,89	101,57	318,15	101,52	7,01
ВСЕГО за день:		1305	38,64	41,74	215,09	1401,51	0,41	1,81	22,30	84,00	21,34	284,66	539,69	161,24	9,23

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Возрастные категории: 11 лет и старше

№ рецепта	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															
70	Овощи натуральные соленные (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
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:		780	21,94	11,10	86,93	543,62	0,24	8,03	9,88	15,21	2,55	80,95	263,43	91,56	4,52
ВСЕГО за день:		1345	45,23	27,31	164,64	1109,39	0,72	153,47	20,46	5797,21	7,61	172,34	713,72	166,25	13,29
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	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	32,34	31,30	133,09	946,08	0,42	1,56	6,47	26,00	19,97	135,36	491,23	199,65	10,42

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВСЕГО за день:		1290	55,07	57,07	193,28	1510,44	0,61	1,91	12,21	241,20	22,08	478,16	822,76	247,82	14,04
3 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
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 соленные	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 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 плодово-ягодный 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															

№ 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
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
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
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
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:		560	13,81	15,06	89,06	550,12	0,21	0,40	12,76	82,40	1,24	311,49	288,55	63,84	2,02
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 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	19,78	15,39	70,72	495,86	0,21	4,39	27,13	15,21	7,84	103,25	348,03	89,50	4,34
ВСЕГО за день:		1260	33,59	30,45	159,78	1045,98	0,42	4,79	40,89	97,61	9,08	414,74	636,58	153,34	6,36
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

№ 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	Ca	P	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
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:		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 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
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															
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
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
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
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 завтрак:		555	21,60	22,22	99,20	683,32	0,20	1,27	5,10	148,20	2,22	343,86	305,15	51,01	2,69
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:		1315	43,08	41,55	214,75	1410,77	0,60	1,68	16,47	180,70	6,92	479,08	701,32	244,65	10,64
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
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
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

№ 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
ИТОГО за завтрак:		555	8,01	4,62	58,48	300,52	0,14	0,29	10,69	26,40	1,02	166,70	158,10	44,94	1,84
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
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
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	29,73	21,98	121,19	808,94	0,39	0,58	10,57	36,00	4,63	139,98	398,91	105,07	7,55
ВСЕГО за день:		1325	37,74	26,60	179,67	1109,46	0,53	0,87	21,26	62,40	5,65	306,68	557,01	150,01	9,39
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
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
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	0,4
ИТОГО за завтрак:		615	12,13	16,06	115,40	657,32	0,17	1,43	11,20	84,00	1,45	183,09	221,54	59,72	2,22
Обед															
70	Овощи натуральные соленные (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
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
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	26,51	25,68	99,69	744,19	0,24	0,38	11,10	0,00	19,89	101,57	318,15	101,52	7,01
ВСЕГО за день:		1305	38,64	41,74	215,09	1401,51	0,41	1,81	22,30	84,00	21,34	284,66	539,69	161,24	9,23

ПРОНУМЕРОВАНО И ПРОШНУРОВАНО

8/восстановитель

Директор школы



С.А. Гуль