

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Новониколаевская средняя
общеобразовательная школа" Ленинского
района Республики Крым

 С.С.Березинец
«02» ноября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

Льготное питание

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Новониколаевская 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 осенне-зимний период)
(льготное питание)

на 2024-2025 учебный год
Муниципального бюджетного образовательного учреждения "Новониколасовская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование отхода															
г	г	Б	Ж	У	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
1 день															
Завтрак															
306	Кукуруза консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.02	0.02	8.40	0.02	5.62	29.88	0.12	0.24	
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64	
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44	
ИТОГО за завтрак:		550	22.88	30.97	55.22	592.94	0.25	0.77	357.37	1.49	286.13	426.02	59.80	6.00	
Обед															
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08	
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45	
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33	
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.040	0.02	5.78	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50	
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	
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:		810	21.87	26.39	125.85	811.51	0.30	0.36	21.50	9.05	124.54	289.40	115.06	4.99	
ВСЕГО за день:		1360	44.75	57.36	181.07	1404.45	0.55	1.13	36.15	10.54	410.67	715.42	174.86	10.99	
2 день															
Завтрак															
306	Горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42	
294	Котлета рубленая из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17	
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	0.18	36.98	86.60	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	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ИТОГО за завтрак:		500	17.82	16.79	52.21	431.47	0.33	0.35	40.68	41.78	96.90	200.30	64.68	4.49	
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05	
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98	
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	
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43	
342	Компот из свежих яблок	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	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	
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:		830	31.73	22.97	122.21	833.59	0.44	0.39	16.90	4.63	140.29	428.49	118.05	8.54	
ВСЕГО за день:		1330	49.55	39.76	174.42	1265.06	0.77	0.74	57.58	46.41	237.19	628.79	182.73	13.03	

Содержание веществ (мг)															
1	2	г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	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
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:		647	20.65	19.39	94.10	601.02	0.26	0.69	4.70	125.13	0.77	342.47	449.80	82.23	4.31
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
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
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
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 ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
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:		830	26.47	24.13	117.70	800.99	0.31	0.37	11.09	36.00	4.35	117.45	290.05	87.48	3.93
ВСЕГО за день:		1477	47.12	43.52	211.80	1402.01	0.57	1.06	15.79	161.13	5.12	459.92	739.85	169.71	8.24
4 день															
Завтрак															
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
278	Тефтели 1-й вариант	60	4.40	4.90	5.85	85.64	0.03	0.04	0.43	19.50	0.30	21.95	53.35	10.80	0.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
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:		510	16.86	14.41	68.95	473.47	0.37	0.30	5.48	19.50	1.75	69.15	308.81	169.78	6.42
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.48	4.38	43.74	0.036	0.024	4.12	-	1.13	16.99	24.97	11.03	0.78
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-		34.86	235.14	48.55	4.41
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
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:		780	28.23	28.47	115.65	847.62	0.33	0.43	20.00	21.05	3.76	116.91	385.64	105.39	6.99
ВСЕГО за день:		1290	45.09	42.88	184.60	1321.09	0.70	0.73	25.48	40.55	5.51	186.06	694.45	275.17	13.41

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 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	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		650	19.14	24.30	94.65	672.04	0.21	0.55	2.23	153.80	1.47	469.11	374.79	60.44	1.83
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.040	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46
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
ИТОГО за обед:		830	31.09	25.04	129.34	879.76	0.34	6.85	20.75	24.34	6.77	172.54	402.86	144.37	5.83
ВСЕГО за день:		1480	50.23	49.34	223.99	1551.80	0.55	7.40	22.98	178.14	8.24	641.65	777.65	204.81	7.66
6 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
377	Чай с лимоном	50	4.25	5.65	34.85	207.25	0.05	-	-	0.05	-	20.50	43.50	7.50	0.05
ИТОГО за завтрак:		512	38.90	30.31	126.14	933.39	0.22	0.75	3.87	143.05	1.31	436.68	504.28	78.23	2.15
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
234	Котлеты рыбные	80	9.46	11.24	11.62	186.18	0.06	0.11	0.48	35.93	3.72	54.02	137.06	30.18	1.08
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	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
ИТОГО за обед:		810	20.33	21.44	86.23	624.87	0.34	0.43	37.95	35.93	10.73	144.70	334.23	104.56	4.25
ВСЕГО за день:		1322	59.23	51.75	212.37	1558.26	0.56	1.18	41.82	178.98	12.04	581.38	838.51	182.79	6.40

№ п/п	Наименование блюда	Порции, г					У	Ж	Б	Скал		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	ценность, (ккал)	г															
1	2	3	4	5	6	7						8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день																				
Завтрак																				
56	Салат овощной с яблоками	60	0.68	0.10	4.34	21.06					0.02	0.02	0.02	9.31	-	0.10	19.88	17.41	10.37	0.77
204	Макаронные 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	
ИТОГО за завтрак:		515	17.44	16.44	72.77	508.98					0.14	0.15	9.56	115.20	1.69	335.38	257.09	45.29	2.71	
Обед																				
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00					0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43	
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25					0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78	
280	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183.00					0.04	0.08	0.14	18.43	2.64	34.70	85.19	13.49	5.24	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75					0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56	
342	Компот из свежих яблок	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	30	1.68	0.33	14.82	68.97														
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:		835	24.30	23.58	121.39	805.09					0.39	0.38	13.92	18.43	6.25	124.35	394.90	198.51	12.40	
ВСЕГО за день:		1350	41.74	40.02	194.16	1314.07					0.53	0.53	23.48	133.63	7.94	459.73	651.99	243.80	15.11	
8 день																				
Завтрак																				
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	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	125	3.63	3.30	5.00	62.50					0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13	
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00					-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36	
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20														
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14					0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33	
ИТОГО за завтрак:		637	12.66	16.50	89.59	556.84					0.14	0.47	4.90	83.00	0.61	301.49	281.14	59.92	1.32	
Обед																				
52	Салат из свеклы с отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68					0.01	0.02	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75					0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23	
231	Поджарка из рыбы	80	11.83	7.22	8.41	145.66					0.07	0.07	3.61	5.67	4.79	35.59	137.98	18.09	0.70	
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35					0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16	
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00					0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97														
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:		810	22.49	20.80	120.85	769.93					0.33	0.37	41.69	5.67	10.01	152.90	349.99	106.44	4.56	
ВСЕГО за день:		1447	35.15	37.30	210.44	1326.77					0.47	0.84	46.59	88.67	10.62	454.39	631.13	166.36	5.88	

Прием пищи, наименование блюда		порции, г															
№ рецепта	г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	В ₁	В ₂	С	А	Е	В	В ₃	В ₄	В ₅	В ₆	В ₇	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	16	
9 день																	
Завтрак																	
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43		
235	Шницель рыбный	60	7.51	8.33	4.96	124.89	0.03	0.03	2.22	30.41	3.16	38.75	119.88	21.05	1.67		
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53		
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:		525	14.87	14.18	76.98	494.11	0.11	0.18	4.75	30.41	4.03	77.02	235.73	62.09	3.35		
Обед																	
306	Горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42		
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88		
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90		
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21		
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 ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
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:		810	25.96	23.43	108.89	758.01	0.39	0.40	41.26	51.44	59.71	213.73	275.23	114.29	6.55		
ВСЕГО за день:		1335	40.83	37.61	185.87	1252.12	0.50	0.58	46.01	81.85	63.74	290.75	510.96	176.38	9.90		
10 день																	
Завтрак																	
45	Салат из белокачанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28		
255	Печень по-строгановски	60	7.95	6.74	2.11	111.00	0.12	87.12	5.07	3469.20	2.04	19.94	143.60	10.50	3.00		
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
ИТОГО за завтрак:		510	18.13	16.58	61.70	478.61	0.35	87.53	34.79	3489.20	7.78	206.90	371.99	74.50	4.86		
Обед																	
21	Салат из соленных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38		
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00		
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60		
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56		
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 ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44		
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:		810	27.40	23.88	96.23	697.00	0.44	5.30	12.09	0.00	2.90	95.58	406.81	199.00	8.54		
ВСЕГО за день:		1320	45.53	40.46	157.93	1175.61	0.79	92.83	46.88	3489.20	10.68	302.48	778.80	273.50	13.40		

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)
(льготное питание)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 18 лет

№ п/п	Г	Б	Ж	У	(ккал)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2	1 день														
Завтрак															
306	Кукуруза консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.02	0.02	2.80	8.40	0.02	5.62	29.88	0.12	0.24
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.030	0.020	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		550	22.88	30.97	55.22	592.94	0.25	0.77	14.65	357.37	1.49	286.13	426.02	59.80	6.00
Обед															
95	Рассольник домашний	250	2.09	5.09	12.69	114.50	0.10	0.06	13.13	-	2.38	39.75	65.83	28.08	1.08
268	Котлеты из говядины	80	8.27	10.03	8.80	131.01	0.05	0.11	0.19	12.51	1.81	28.56	99.71	29.47	1.45
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.040	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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:		810	21.87	26.39	125.85	811.51	0.30	0.36	21.50	12.51	9.05	124.54	289.40	115.06	4.99
ВСЕГО за день:		1360	44.75	57.36	181.07	1404.45	0.55	1.13	36.15	369.88	10.54	410.67	715.42	174.86	10.99
2 день															
Завтрак															
306	Горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
294	Котлета рубленая из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	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	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		500	17.82	16.79	52.21	431.47	0.33	0.35	25.32	40.68	41.78	96.90	200.30	64.68	4.49
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
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
70	Овощи натуральные соевые (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
342	Компот из свежих яблок	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	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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:		830	31.73	22.97	122.21	833.59	0.44	0.39	9.60	16.90	4.63	140.29	428.49	118.05	8.54
ВСЕГО за день:		1330	49.55	39.76	174.42	1265.06	0.77	0.74	34.92	57.58	46.41	237.19	628.79	182.73	13.03

Входно-энергетический баланс (ккал)										минеральные вещества (мг)					
порции, г															
3 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	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
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:		647	20.65	19.39	94.10	601.02	0.26	0.69	4.70	125.13	0.77	342.47	449.80	82.23	4.31
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.060	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
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
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
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 ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
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:		830	26.47	24.13	117.70	800.99	0.31	0.37	11.09	36.00	4.35	117.45	290.05	87.48	3.93
ВСЕГО за день:		1477	47.12	43.52	211.80	1402.01	0.57	1.06	15.79	161.13	5.12	459.92	739.85	169.71	8.24
4 день															
Завтрак															
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
278	Тефтели 1-й вариант	60	4.40	4.90	5.85	85.64	0.03	0.04	0.43	19.50	0.30	21.95	53.35	10.80	0.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
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:		510	16.86	14.41	68.95	473.47	0.37	0.30	5.48	19.50	1.75	69.15	308.81	169.78	6.42
Обед															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1.00	2.48	4.38	43.74	0.036	0.024	4.12	-	1.13	16.99	24.97	11.03	0.78
108	Суп картофельный с клецками	250	3.57	4.59	18.78	144.25	0.10	0.08	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.17
259	Жаркое по-домашнему	200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	0.19	7.73	-	-	34.86	235.14	48.55	4.41
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
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:		780	28.23	28.47	115.65	847.62	0.33	0.43	20.00	21.05	3.76	116.91	385.64	105.39	6.99
ВСЕГО за день:		1290	45.09	42.88	184.60	1321.09	0.70	0.73	25.48	40.55	5.51	186.06	694.45	275.17	13.41

[illegible]

п/п	порции, г	Б	Ж	У	ценность, (ккал)	витамины			минеральные вещества (мг)						
						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
7 день															
Завтрак															
56	Салат овощной с яблоками	60	0.68	0.10	4.34	21.06	0.02	0.02	9.31	-	0.10	19.88	17.41	10.37	0.77
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
ИТОГО за завтрак:		515	17.44	16.44	72.77	508.98	0.14	0.15	9.56	115.20	1.69	335.38	257.09	45.29	2.71
Обед															
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
280	Фрикадельки в соусе	105	8.63	11.55	10.56	183.00	0.04	0.08	0.14	18.43	2.64	34.70	85.19	13.49	5.24
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	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	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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:		835	24.30	23.58	121.39	805.09	0.39	0.38	13.92	18.43	6.25	124.35	394.90	198.51	12.40
ВСЕГО за день:		1350	41.74	40.02	194.16	1314.07	0.53	0.53	23.48	133.63	7.94	459.73	651.99	243.80	15.11
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	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	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		637	12.66	16.50	89.59	556.84	0.14	0.47	4.90	83.00	0.61	301.49	281.14	59.92	1.32
Обед															
52	Салат из свеклы с отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
231	Поджарка из рыбы	80	11.83	7.22	8.41	145.66	0.07	0.07	3.61	5.67	4.79	35.59	137.98	18.09	0.70
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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:		810	22.49	20.80	120.85	769.93	0.33	0.37	41.69	5.67	10.01	152.90	349.99	106.44	4.56
ВСЕГО за день:		1447	35.15	37.30	210.44	1326.77	0.47	0.84	46.59	88.67	10.62	454.39	631.13	166.36	5.88

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	Б	Ж	У	ценности, (ккал)	В ₁	В ₂	С	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
235	Шиндель рыбный	60	7.51	8.33	4.96	124.89	0.03	0.03	2.22	30.41	3.16	38.75	119.88	21.05	1.67
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
PP	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:		525	14.87	14.18	76.98	494.11	0.11	0.18	4.75	30.41	4.03	77.02	235.73	62.09	3.35
Обед															
306	Горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленные из птицы	80	13.65	13.41	13.02	228.80	0.16	0.13	0.72	43.04	54.72	47.82	64.00	17.76	2.90
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
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
PP	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	-	9.20	34.80	13.20	0.44
PP	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:		810	25.96	23.43	108.89	758.01	0.39	0.40	41.26	51.44	59.71	213.73	275.23	114.29	6.55
ВСЕГО за день:		1335	40.83	37.61	185.87	1252.12	0.50	0.58	46.01	81.85	63.74	290.75	510.96	176.38	9.90
10 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Печень по-строгановски	60	7.95	6.74	2.11	111.00	0.12	87.12	5.07	3469.20	2.04	19.94	143.60	10.50	3.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
PP	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:		510	18.13	16.58	61.70	478.61	0.35	87.53	34.79	3489.20	7.78	206.90	371.99	74.50	4.86
Обед															
21	Салат из соевых огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
246	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131.20	0.01	0.04	0.96	-	-	18.88	93.62	16.22	1.60
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовой натуральной	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
PP	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	-	-	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
PP	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:		810	27.40	23.88	96.23	697.00	0.44	5.30	12.09	0.00	2.90	95.58	406.81	199.00	8.54
ВСЕГО за день:		1320	45.53	40.46	157.93	1175.61	0.79	92.83	46.88	3489.20	10.68	302.48	778.80	273.50	13.40