

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Марьевская СОШ
Абибуллаева Э.П.
Приказ от 31.08.2023г. №272

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 50882323F9BD175541C0C924699E8
Выдан: Абибуллаева Э.П. на основании
Действительности: 17.02.2023 по 12.05.2024

Основное (организационное) меню
(на осенне-летний период) на 2023/2024 учебный год
/возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет(завтрак 71,46 руб.)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

№ реп.	Принем 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	Мg	Fe
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 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		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Итого за завтрак:		575	9,74	11,54	86,48	491,52	0,15	0,31	11,20	58,00	1,24	170,37	166,79	43,90	3,42		
Обед																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	0,03	9,45	-	0,49	27,18	30,10	16,51	0,76		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	0,04	8,54	-	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98		
291	Плов из птицы	150	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		
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		
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	2,20		
ИР	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		
ИР	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:		890	19,68	19,26	101,76	669,86	0,26	4,39	33,60	15,21	3,64	144,85	273,45	111,17	7,69		
ВСЕГО за день:		1375	29,42	30,80	188,24	1161,38	0,41	4,70	44,80	73,21	4,88	315,22	440,24	153,07	11,11		
2 день																	
Завтрак																	
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66		
234	Коплеты рыбные	120	14,18	16,87	17,43	279,27	0,09	0,17	0,72	53,89	5,59	81,03	205,59	45,27	1,61		
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		
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		
ИР	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	2,20		
Итого за завтрак:		712	21,81	27,38	85,84	681,20	0,34	0,44	46,15	53,89	6,93	171,60	367,86	111,58	6,28		
Обед																	
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	0,04	13,21	-	0,55	25,43	35,62	18,34	0,66		
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51		
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		
ИР	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		
ИР	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	17,59	18,66	114,15	710,92	1,72	0,36	20,78	20,34	4,72	120,94	322,40	118,94	4,60		
ВСЕГО за день:		1472	39,40	46,04	199,99	1392,12	2,06	0,80	66,93	74,23	11,65	292,54	690,26	230,52	10,88		

№ реп.	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	
			4	5	6	8	9		10	11	12	13	14	15	16			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
5 день																		
Завтрак																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	0,02	0,02	5,66	-	0,29	16,31	18,06	9,90	0,46			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11			
294	Котлеты рубленые из птицы	120	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34			
378	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	0,16	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41			
ИП	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:		585	31,69	30,02	83,03	728,53	0,40	0,52	8,07	74,56	83,86	228,70	278,83	86,26	6,76			
Обед																		
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,66	1,63	3,23	30,20	0,01	0,02	8,55	-	4,20	12,50	14,16	7,54	0,23			
101	Суп каргофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70			
246	Гуляш из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20			
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			
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			
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	2,20			
ИП	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			
ИП	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:		810	22,91	19,42	115,57	718,67	0,39	0,38	26,77	0,00	6,64	104,52	395,79	205,29	11,10			
ВСЕГО за день:		1395	54,60	49,44	198,60	1447,20	0,79	0,90	34,84	74,56	90,50	333,22	674,62	291,55	17,86			
6 день																		
Завтрак																		
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	5,1	10,72	43,4	291	0,06	0,17	1,17	58	0,21	130,39	138,14	30,12	0,5			
ИП	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			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28			
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого за завтрак:		575	8,73	11,54	87,52	491,52	0,13	0,31	11,20	58,00	0,93	166,69	186,74	53,72	3,42			
Обед																		
23	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,05	0,03	18,05	-	0,54	17,74	31,84	17,45	0,83			
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80			
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,49	46,35	175,33	54,04	1,97			
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			
ИП	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			
ИП	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	24,25	19,41	109,23	719,15	0,30	9,50	29,67	19,47	3,27	131,67	324,09	125,39	5,56			
ВСЕГО за день:		1325	32,98	30,95	196,75	1210,67	0,43	9,81	40,87	77,47	4,20	298,36	510,83	179,11	8,98			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
7 день																
Завтрак																
43	Салат из овощей	80	2,10	5,90	2,60	71,80	0,03	0,07	13,80	23,70	2,30	26,60	39,80	12,03	0,70	
291	Плов из пшны	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	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,16	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за завтрак: 570 29,62 22,07 82,53 647,58 0,25 6,98 22,64 68,04 3,43 219,52 383,76 106,78 3,73																
Обед																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	0,03	9,45	-	0,49	27,18	30,10	16,51	0,76	
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	0,05	5,36	-	1,94	43,34	79,60	27,56	1,38	
234	Котлеты рыбные	60	7,09	8,43	8,72	139,64	0,04	0,08	0,36	26,95	2,79	40,52	102,80	22,64	0,81	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	7,76	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
Итого за обед: 760 20,10 23,62 77,96 613,97 0,27 0,36 15,97 26,95 6,80 130,20 299,77 106,83 5,88																
ВСЕГО за день: 1330 49,72 45,69 160,49 1261,55 0,52 7,34 38,61 94,99 10,23 349,72 683,53 213,61 9,61																
8 день																
Завтрак																
219	Сырники из творога с молоком стущеным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14	
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	
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	2,20	
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	
Итого за завтрак: 582 38,85 35,63 91,25 845,00 0,20 0,72 13,93 169,70 5,09 591,50 582,04 75,87 4,19																
Обед																
29	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	0,04	13,21	-	0,55	25,43	35,62	18,34	0,66	
112	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80	
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,60	26,70	103,50	37,70	0,53	
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	
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
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 19,22 19,08 99,46 656,51 0,36 4,37 39,67 4,25 6,57 156,69 342,64 137,69 4,96																
ВСЕГО за день: 1342 58,07 54,71 190,71 1501,51 0,56 5,09 53,60 173,95 11,66 748,19 924,68 213,56 9,15																