

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Марьевская СОШ
Абибуллаева Э.П.
Приказ от 09.01.2024г. №21

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 50882823FF9BD17F5541C0CF924399E8
Владелец: Абибуллаева Элюнора Павловна
Действителен с 17.02.2023 по 12.05.2024

**Основное (организационное) меню (на осенне-зимний период) на 2023/2024 учебный год
/возрастные категории: от 11-ми до 18-ти лет/ (завтрак 60,00 руб., обед 75,00 руб.)
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым**

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б			У				В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Ж	Б	У	8	9	10											11	12	13
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						
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:		585	12,38	19,44	81,99	555,00	0,15	0,26	11,31	117,00	1,19	300,37	227,99	40,15	3,47						
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37						
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						
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:		780	19,78	15,80	103,88	647,88	0,24	4,39	37,83	15,21	9,86	137,65	266,00	106,73	7,30						
ВСЕГО за день:		1365	32,16	35,24	185,87	1202,58	0,39	4,65	49,14	132,21	11,05	438,02	493,99	146,88	10,77						
2 день																					
Завтрак																					
75	Икра свекольная	100	2,36	0,10	22,86	185,30	0,03	0,04	5,68	-	20,10	59,23	60,93	30,15	1,70						
234	Котлеты 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						
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:		632	22,89	22,19	95,25	757,34	0,30	0,44	27,39	53,89	26,40	200,64	392,32	118,77	5,12						
Обед																					
78	Икра свекольная	80	1,89	0,08	18,29	148,24	0,02	0,03	4,54	-	16,08	47,38	48,74	24,12	1,36						
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92						
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						
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:		740	17,30	10,25	125,94	754,66	1,73	0,35	16,37	3,50	19,97	139,93	335,52	128,18	5,28						
ВСЕГО за день:		1372	40,19	32,44	221,19	1512,00	2,03	0,79	43,76	57,39	46,37	340,57	727,84	246,95	10,40						

№ п/п	Приним 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
			3	4	5	6	7	8		9	10	11									
3 день																					
Завтрак																					
219	Сырники из творога с молоком ступеням	150	23,23	19,22	36,73	413,57	0,09	0,45	0,71	79,07	3,15	301,50	336,20	39,30	0,81						
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,24	0,06	6,84	49,08	0,04	0,04	2,04	-	8,04	15,48	31,68	21,62	0,40						
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:		425	23,54	19,30	58,57	522,65	0,13	0,49	2,78	79,07	11,19	328,08	370,68	62,32	1,49						
Обед																					
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,19	5,65	7,64	90,16	0,07	0,07	6,69	15,84	2,26	15,60	52,19	19,31	0,72						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64						
294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62						
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 яблочный натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56						
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						
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:		880	31,17	32,35	95,80	812,09	0,67	0,59	41,21	69,64	73,59	176,80	350,37	125,72	11,01						
ВСЕГО за день:		1305	54,71	51,65	154,37	1334,74	0,80	1,08	43,99	148,71	84,78	504,88	721,05	188,04	12,50						
4 день																					
Завтрак																					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47						
210	Омлет натуральный	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,14	0,69	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52						
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	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:		562	23,19	36,77	44,51	602,13	0,21	0,85	20,27	432,76	9,92	185,82	368,54	52,21	4,79						
Обед																					
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37						
88	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66						
234	Котлеты рыбные	100	11,82	14,05	14,53	232,73	0,07	0,14	0,60	44,91	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35						
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,120	0,110	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69						
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:		780	24,75	25,72	121,25	823,02	0,33	0,49	27,63	44,91	15,36	194,94	462,89	136,58	7,03						
ВСЕГО за день:		1342	47,94	62,49	165,76	1425,15	0,54	1,34	47,90	477,67	25,28	380,76	831,43	188,79	11,82						

