

Согласовано:

Директор МБОУ «Останинская
Муниципальная общеобразовательная
школа № 1»

А.А. Семенов

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

« 09 » *сентября* 2025 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев
2025 год

Г.А. Базиев

2025 год



Основное (организованное) меню на 2024-2025 учебный год
**Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Останинская средняя
общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым**

Возрастная категория : 7-11 лет

Меню

Приём пищи	Наименование	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ жрец.
			Б	Ж	У		
неделя 1 день 1	Птица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268,46	196
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,42	4,41	39,3	225	114
завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
	Хлеб ржано - пшеничный	20	0,975	0,18	5,1	37,8	24
итого за завтрак		560	34,325	31,32	116,24	896,66	

неделя 1 обед	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	42
	Рассольник	200	1,3	4,06	9,04	84	71
	Рагу из птицы	210	15	14	18,2	262	197
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
итого за обед		800	23,87	19,18	102,11	709,5	
итого за день		1360	58,195	50,495	218,35	1606,16	

неделя 1 завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117
	Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,25	0,58	17,03	94,18	24
итого за завтрак		530	18,82	23,49	83,92	629,18	

неделя 1 обед	Салат из свежкл отварной	60	0,84	6,01	4,9	55,2	38
	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
	Гуляш (птица)	90	13,63	14,11	2,31	189,9	175
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114	236
	Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
итого за обед		770	31,47	32,03	106,03	847,9	
итого за день		1300	50,29	55,52	189,95	1477,08	

неделя 1	день 3	Каша жидкая молочная манная	200	6	8,44	31,2	224	125
	завтрак	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127	2
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24
		итого за завтрак	570	9,74	9,92	85,83	480,8	

неделя 1	день 3	Огурцы солёные	60	0,5	0,1	1	9,8	199
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	96	79
		Рыба припущенная (минтай)	90	15,91	7,6	0,06	134,5	157
		Рис отварной	150	3,6	5,37	36,69	208,5	203
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за обед	780	29,02	16,2	106,26	706,1	
		итого за день	1350	38,755	26,115	192,09	1186,9	

неделя 1	день 4	Птица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268,46	196
	завтрак	Изделия макаронные отварные с маслом	180	6,7	6,73	43,2	259,2	137
		Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
		итого за завтрак	560	33,79	36,71	83,82	822,26	

неделя 1	день 4	Салат из свёклы и зелёного горошка	100	0,7	3,4	5,6	71,3	106
	обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,62	4,08	9,6	84	72
		Котлеты "Московские"	90	12,51	17,2	12,87	255,6	183
		Каша рассыпчатая пшеничная Артек	150	6,42	4,41	39,3	225	114
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23
		итого за обед	800	26,57	29,74	112,26	846,44	
		итого за день	1360	60,36	66,45	196,08	1668,7	

неделя 1	день 5		170	29,4	21,05	29,8	429,7	154
	завтрак	Запеканка из творога со стущённой						
		Булгурод с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
		Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,7	166,8	пр
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за завтрак	500	38,73	33,16	108,64	889,4	

неделя 1	день 5		60	0,98	3,05	3,51	52,8	33
	обед	Салат из квашеной капусты						
		Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78
		Жаркое по - домашнему	200	22,5	22,7	23,3	388	174
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23
		итого за обед	730	32,86	30,72	96,72	836,54	
		итого за день	1230	71,59	63,88	205,36	1725,94	

неделя 2	день 6		150	9,1	9,6	31,75	250,5	138
	завтрак	Макаронны отварные с сыром						
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр
		Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пр
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24
		итого за завтрак	520	14,20	15,08	95,55	588,8	

неделя 2	день 6		60	0,72	4,2	4,44	58,2	183
	обед	Икра кабачковая						
		Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	62
		Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	14,07	8,3	3,8	185,3	160
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	136,5	210
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23
		итого за обед	760	24,27	21,99	94,11	720,54	
		итого за день	1280	38,465	37,065	189,66	1309,34	

неделя 2	день 7												
	завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114					
		Котлеты "Московские"	90	12,51	17,2	12,87	255,6	183					
		Бургер с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3					
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262					
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24					
		итого за завтрак	540	29,91	33,06	95,52	807,6						

неделя 2	день 7								
	обед	Огурцы солёные	60	0,5	0,1	1	9,8	199	
		Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75	
		Плов из птицы	210	17,79	10,99	37,52	320,6	199	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24	
		итого за обед	750	26,08	16,02	112,19	711,7		
		итого за день	1290	55,985	49,075	207,71	1519,3		

неделя 2	день 8							
	завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117
		Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пр
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23
		итого за завтрак	500	15,15	16,20	103,39	630,44	

неделя 2	день 8							
	обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,11	23,4	42
		Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	74
		Рагу из птицы	210	15	14	18,2	262	197
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за обед	750	23,32	18,99	94,54	650,7	
		итого за день	1250	38,465	35,185	197,93	1281,14	

неделя 2	день 9	Запеканка из творога со сушённой	170	29,4	21,05	29,8	429,7	154
	завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,27	124,5	пр
		итого за завтрак	500	32,08	24,39	78,67	668,2	

неделя 2	день 9	Салат из свежлы отварной	60	0,84	6,01	4,9	56,2	38
	обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	103	79
		Азу по-татарски (говядина)	90	7,02	8,1	8,19	133,2	242
		Картофель отварной	150	2,92	5,74	13,99	156,25	89
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за обед	780	19,79	22,98	95,59	705,95	
		итого за день	1280	51,87	47,37	174,26	1374,15	

неделя 2	день 10	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,4	9,4	36	258	128
	завтрак	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
		Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		итого за завтрак	520	20,38	22,85	76,53	596,4	

неделя 2	день 10	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75
	обед	Котлеты домашние	90	12,02	21,27	10,57	282	184
		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за обед	750	30,64	33,28	119,96	910,5	
		итого за день	1270	51,02	56,13	196,49	1506,9	

