



Р.А.Платова



Основное (организованное) меню

для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Останинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым: сезон весна 2025 год.

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Б, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	200	7.0	10.9	36.0	270.9	0.50	0.14	0.12	0.06	1.20	110.14	149.88	39.72	1.12	221.18	10.28	0.00	0.01	182	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	16.1	68.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.69	5.95	5.20	0.51	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Итого за прием пищи:	550	9.8	11.5	77.0	455.6	11.73	0.18	0.15	0.06	1.83	140.83	166.84	52.92	3.83	527.60	12.28	0.00	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	25.30	0.02	0.02	0.00	2.12	42.08	31.01	14.36	0.59	260.66	2.73	0.00	0.01	47	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	6.33	0.00	0.03	82	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.8	29.2	540.0	15.15	0.23	0.28	0.74	5.26	53.74	305.29	69.34	3.87	1 256.33	17.34	0.03	0.21	289	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342 1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	38.3	48.5	124.7	1 078.4	52.30	0.38	0.39	0.99	10.90	172.60	427.30	123.15	8.15	2 079.05	29.43	0.03	0.26		
Всего за день:		48.0	58.0	201.7	1 534.0	64.03	0.65	0.64	1.05	12.73	313.43	594.14	176.08	11.98	2 608.65	41.72	0.03	0.28		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8.0	9.1	35.2	1.42	0.16	0.00	0.06	0.85	161.88	207.32	41.18	2.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	60	8.0	3.9	31.0	0.09	0.06	0.08	0.03	0.38	44.26	81.99	10.98	0.60	87.07	2.90	0.02	0.01	0.01	440	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	0.00	0.10	0.04	0.00	1.21	9.90	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	19.7	13.4	104.3	1.53	0.32	0.14	0.09	2.44	226.80	340.87	66.43	6.01	185.33	5.98	0.02	0.01			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2.6	2.8	19.8	115.7	0.08	0.06	0.20	1.58	31.26	79.79	25.78	1.09	481.41	4.55	0.00	0.03	101	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.3	2.61	0.07	0.07	0.39	2.39	43.84	155.08	43.02	0.94	386.23	92.84	0.01	0.40	229	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.1	46.6	268.1	0.04	0.03	0.04	0.47	34.16	91.34	33.43	0.70	67.53	0.91	0.01	0.03	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.80	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.68	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	920	25.2	22.3	149.8	903.2	14.69	0.27	0.63	8.00	160.11	393.93	131.56	5.94	1369.77	107.56	0.02	0.48			
Всего за день:		44.9	35.7	254.1	1 514.1	16.22	0.59	0.72	10.44	386.91	734.79	197.99	11.94	1 555.09	113.55	0.04	0.50			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецен-тур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			S, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	5.5	8.9	30.7	226.7	1.42	0.06	0.00	0.06	0.71	151.87	150.45	32.64	1.42	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	338	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	565	8.2	9.5	70.2	403.0	11.44	0.09	0.03	0.06	1.34	178.63	165.16	44.46	3.99	291.46	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	479	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.58	15.08	0.71	233.86	3.09	0.00	0.02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	99	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР В ОВОЩНОМ СОУСЕ	100	14.9	19.7	5.8	259.7	1.11	0.06	0.12	0.13	0.50	29.12	135.74	17.97	1.56	211.76	6.30	0.02	0.09	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.7	20.5	25.1	300.5	12.20	0.14	0.13	0.07	4.06	50.02	100.27	35.41	1.43	896.56	9.85	0.00	0.04	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	33.3	55.7	130.5	1 159.7	25.69	0.48	0.32	0.61	10.33	169.14	448.35	118.50	8.00	1 509.04	22.28	0.02	0.15		
Всего за день:		41.6	65.2	200.7	1 562.7	37.13	0.56	0.35	0.67	11.67	347.77	613.51	162.96	11.99	1 800.50	24.28	0.02	0.16		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7.1	12.8	37.9	294.4	0.62	0.07	0.15	0.07	1.20	133.08	115.79	20.12	0.45	224.12	10.72	0.00	0.01	181	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	376	2011
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.04	0.03	0.01	0.00	14.50	45.00	10.00	1.05	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.6	82.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	550	13.5	17.9	107.4	645.0	0.64	0.11	0.18	0.08	1.20	158.35	164.50	33.94	1.87	292.58	10.72	0.00	0.01		
Обед																				
САЛАТ ОВОШНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1.2	0.2	7.3	39.4	22.88	0.03	0.04	0.33	0.33	36.72	28.27	17.17	1.49	241.56	3.40	0.00	0.02	56	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	10.26	0.05	0.06	0.25	2.39	56.43	52.24	27.42	1.30	395.23	8.33	0.00	0.03	82	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	9.8	4.3	6.3	103.2	0.89	0.06	0.08	0.06	0.47	44.50	141.90	32.93	0.91	292.32	83.80	0.01	0.34	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.88	51.49	13.11	1.22	78.91	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	26.4	11.8	139.7	779.5	35.63	0.29	0.22	0.64	5.43	192.89	304.96	100.76	6.91	1161.26	96.95	0.02	0.41		
Всего за день:		39.9	29.7	247.1	1424.5	36.27	0.40	0.40	0.72	6.63	351.24	469.46	134.70	8.77	1453.85	107.67	0.02	0.41		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		Se, мг	F, мг
Завтрак																			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	0.09	0.09	0.09	0.10	1.45	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00			
Итого за прием пищи:	505	19.6	16.9	95.1	0.11	0.16	0.13	0.10	2.33	290.93	213.54	32.04	3.32	167.37	3.08	0.02		2008	
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	52	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	28.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	103	2011	
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	0.89	0.05	0.08	0.10	0.52	15.37	98.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	306	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	0.00	0.04	0.00	0.04	0.36	13.20	93.60	31.20	0.72	0.00	0.00	0.00	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	342.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.86	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00		2006	
Итого за прием пищи:	920	26.1	28.8	151.0	12.97	0.25	0.20	0.34	5.87	108.98	318.51	98.37	6.45	1 068.31	18.20	0.01			
Всего за день:		45.7	45.7	246.2	13.08	0.41	0.34	0.44	8.20	399.91	532.05	130.41	9.77	1 235.68	21.28	0.03			

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ТРЕХНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.5	12.1	32.9	274.6	0.89	0.16	0.06	2.74	145.05	189.60	83.77	2.52	341.08	13.25	0.00	0.01	183	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	220	0.2	0.0	18.1	66.7	1.24	0.00	0.01	0.00	0.00	14.68	5.95	5.20	28.42	0.00	0.00	0.00	377	2011	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	550	11.2	12.6	73.9	459.3	11.93	0.19	0.24	3.37	175.74	216.96	96.97	5.23	647.50	15.25	0.00	0.02			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.89	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	6.60	0.09	0.06	0.20	1.42	29.55	58.55	23.62	1.09	476.51	4.70	0.00	0.03	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28.9	37.4	50.0	651.7	2.76	0.12	0.21	0.41	6.18	36.22	308.05	61.75	2.94	441.07	10.12	0.04	0.20	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	920	39.7	46.1	148.9	1172.3	28.14	0.30	0.33	0.66	10.76	128.87	421.34	108.73	6.83	1242.67	19.66	0.04	0.25		
Всего за день:		50.9	58.7	222.8	1631.7	40.07	0.49	0.57	0.73	14.13	304.61	637.90	205.70	12.06	1890.17	34.91	0.04	0.26		

7 день

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			
Завтрак																				
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП (ОВСЯНАЯ) С ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ	250	12.7	20.3	53.4	437.7	0.92	0.23	0.28	0.12	2.24	209.27	306.30	86.81	2.52	501.02	20.75	0.00	0.03	177	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	55	4.8	1.8	33.0	167.3	0.00	0.06	0.02	0.00	0.34	10.81	36.85	7.02	0.43	57.66	0.69	0.01	0.01	428	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.4	26.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.00	0.08	0.04	0.00	0.69	8.10	39.15	8.55	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	23.8	25.0	132.1	838.9	1.44	0.41	0.45	0.14	3.58	339.59	470.28	120.41	5.15	789.49	32.96	0.02	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0.8	5.2	7.6	82.5	2.78	0.03	0.04	1.06	2.70	30.52	30.59	21.22	1.33	225.54	3.51	0.00	0.03	40	2012
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3.8	5.9	16.3	137.8	6.17	0.08	0.06	0.22	2.26	58.70	92.78	33.36	1.67	471.73	5.30	0.00	0.03	84	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14.0	17.2	3.0	227.9	0.56	0.05	0.11	0.06	0.99	23.39	120.62	13.92	1.15	163.92	5.69	0.01	0.09	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	0.8	43.1	206.6	0.00	0.08	0.02	0.00	1.32	36.35	51.42	13.09	1.21	78.80	0.95	0.01	0.01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.50	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	930	32.6	30.0	144.2	989.5	11.11	0.32	0.26	1.34	8.41	169.32	334.18	93.62	7.75	1 106.92	18.49	0.03	0.16		
Всего за день:		56.4	55.0	276.3	1 828.5	12.56	0.73	0.71	1.48	11.99	508.91	804.46	214.04	12.90	1 896.42	51.45	0.05	0.20		

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	К, мг	I, мг	Fe, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.6	13.6	24.2	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.80	230.26	320.36	36.05	1.20	0.00	0.00	0.00	224	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	10	0.6	0.8	1.0	0.12	0.01	0.02	0.01	0.02	0.02	28.20	22.40	3.00	0.02	31.80	0.70	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	25.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	0.00	0.09	0.04	0.00	1.10	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	475	34.4	15.1	86.3	0.14	0.17	0.07	0.01	1.91	278.22	389.97	52.37	3.59	113.26	3.50	0.00	0.00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.18	0.02	0.04	0.04	2.25	44.53	24.69	13.23	0.81	171.86	2.36	0.00	0.01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6.4	4.5	18.6	141.0	6.00	0.16	0.00	0.21	0.30	50.00	139.00	38.00	1.90	0.00	0.00	0.00	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.2	5.4	5.3	111.5	2.61	0.07	0.07	0.39	2.39	43.84	155.08	43.02	0.94	388.23	92.84	0.01	0.40	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	175.5	12.46	0.15	0.13	0.04	0.29	53.79	102.96	36.36	1.46	917.05	10.25	0.00	0.04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	29.1	22.2	132.6	861.2	39.86	0.47	0.28	0.69	6.36	212.52	460.48	142.65	7.50	1 643.97	108.49	0.01	0.46		
Всего за день:		63.5	37.4	218.8	1 477.0	40.00	0.64	0.35	0.69	8.28	490.74	850.45	195.01	11.09	1 757.23	111.99	0.01	0.46		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сводная таблица
		Ветки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Рb, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Р, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	5.5	8.9	30.7	225.7	1.42	0.06	0.00	0.06	0.71	151.87	150.45	32.64	1.42	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
БУЛОЧКА С ПОМЕДОМ ОВЯТЫНА	60	4.1	8.6	36.8	236.9	0.01	0.05	0.02	0.00	2.04	10.43	33.98	6.59	0.42	59.45	0.60	0.01	0.01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.00	0.10	0.04	0.00	1.21	9.60	47.85	10.45	2.20	74.80	3.08	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	550	13.4	18.0	104.5	634.0	1.45	0.21	0.07	0.06	3.96	182.96	235.96	53.50	4.41	147.71	3.68	0.01	0.01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	3.88	0.01	0.03	0.00	2.66	32.30	37.66	19.21	1.22	279.36	6.79	0.00	0.02	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	250	2.4	2.8	20.5	117.5	6.60	0.08	0.08	0.20	1.25	28.56	64.22	26.66	1.00	474.21	4.69	0.00	0.03	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	27.3	34.7	29.1	538.8	15.14	0.23	0.28	0.74	5.22	53.75	305.20	69.32	3.87	1 255.74	17.34	0.03	0.21	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.0	111.1	1.60	0.01	0.01	0.00	0.25	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.88	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	930	38.3	44.5	132.0	1 084.5	27.22	0.41	0.41	0.94	10.26	134.97	445.83	127.23	8.48	2 176.14	31.86	0.03	0.27		
Всего за день:		51.7	62.5	236.5	1 718.5	28.67	0.61	0.48	1.00	14.22	317.93	681.82	180.73	12.69	3 555.85	35.55	0.04	0.28		

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖАРИКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.2	8.3	32.0	231.2	1.29	0.15	0.00	0.05	0.77	147.24	188.57	37.46	2.58	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
БУЛОНКА ВАНИЛЬНАЯ	66	4.4	4.6	31.4	181.3	0.00	0.05	0.03	0.01	1.01	10.86	37.73	6.37	0.44	55.12	1.25	0.01	422	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.2	20.1	94.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	610	14.7	13.1	98.2	566.5	1.31	0.20	0.04	0.06	1.78	168.86	230.01	47.64	3.39	68.58	1.25	0.01			
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.1	10.1	6.9	123.7	4.79	0.04	0.03	0.20	4.34	19.64	34.58	15.08	0.71	233.86	3.09	0.00	67	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.8	5.1	9.0	89.8	12.61	0.05	0.05	0.21	2.24	48.14	44.44	21.82	1.02	326.48	3.80	0.00	88	2011	
СМЕТАНА	10	0.3	1.5	0.4	20.6	0.03	0.00	0.01	0.02	0.00	8.60	6.00	0.80	0.02	10.90	0.90	0.00	479		
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ С ОВОЩНЫМ СОУСОМ	100	11.0	13.5	7.5	195.7	0.89	0.05	0.08	0.10	0.52	15.37	98.65	14.22	1.43	159.21	4.23	0.01	308	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.9	6.5	46.1	274.2	0.00	0.15	0.00	0.04	1.38	33.24	178.64	41.54	2.77	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0.0	14.7	59.3	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.4	0.4	30.1	142.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.65	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	945	28.6	37.4	127.4	966.6	18.33	0.34	0.20	0.57	9.15	141.14	392.12	102.99	7.52	784.70	13.70	0.01			
Всего за день:		43.3	50.5	225.6	1 533.0	19.65	0.54	0.24	0.63	10.93	310.01	622.14	150.63	10.92	853.28	14.94	0.02			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	455.8	498.6	2329.7	15806.6	307.65	5.54	4.35	8.14	109.23	3731.46	6540.71	1748.25	114.32	17372.73	557.34	0.29	2.80
Среднее значение за период	48.6	49.9	233.0	1580.7	30.77	0.55	0.43	0.81	10.92	373.15	654.07	174.83	11.43	1737.27	55.73	0.03	0.28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	28.4	59.3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	536	928



Р.А.Платова



Основное (организованное) меню
для обучающихся возрастной категории 12 лет и старше
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Останинская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым: сезон весна 2025 год.

Пронумеровано, прошнуровано, и
скреплено печатью на 12 листах
(двадцать)
Директор МБОУ Останнинская
СОШ Ленинского района
Республики Крым
Петрухина А.И.

