

И.О. Директора

Приказ № 446 от

УТВЕРЖДАЮ
А.В. Ведыбеда
2024



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период с 01.11.2024

питание за родительские средства (обед 104 рублей)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 1 пгт Ленино"

Республики Крым

Возрастные категории: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	12,00	0,012	0,012	6,30	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
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 рубленые из птицы	60	10,5	10,05	9,77	171,6	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48	13,32	2,17
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,38	8,76	55,64	351	0,3	15,6	0	0	0,87	20,98	293,66	195,59	6,54
389	Сок плодовый 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	32,79	23,82	117,84	832,65	0,68	15,91	11,81	32,28	45,10	115,91	502,54	268,67	12,76
2 день															
Обед															
67	Винегрет	80	1,12	8,03	5,83	100,08	0,04	0,03	7,71		3,60	24,99	34,62	15,62	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, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,50	0,04	23,44	97,31	29,12	0,51
304	Рис отварной	180	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		790	18,97	20,86	125,97	783,47	1,75	0,41	15,28	20,34	6,52	125,10	340,70	119,52	4,71
3 день															
Обед															
52	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,007	0,022	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,8

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
256	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135,00	0,02	0,06	0,11	-	1,57	12,74	95,61	13,84	1,47
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,04	-	-	1,39	7,00	53,52	30,41	1,60
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 пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	23,03	24,29	109,01	752,91	0,22	0,38	13,54	0,00	7,37	111,08	288,19	103,41	7,17

4 день

Обед

21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,67	4,02	1,47	44,80	0,12	0,01	5,66	-	0,36	27,17	18,58	11,14	0,51
88	Щи 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	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
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,61	170,82	0,11	25,2	16,8		0,24	17,57	95,68	35,2	1,39
389	Сок плодовый 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		810	17,640	22,320	82,300	606,510	0,390	25,560	36,240	26,950	6,100	143,560	325,660	108,980	5,300

5 день

Обед

45	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	60	9,51	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Канна рассыпчатая гречневая	180	12,38	8,76	55,64	351	0,3	15,6	0	0	0,87	20,98	293,66	195,59	6,54
342	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,91	85,95	0,0075	0,0075	0,675		0,06	10,635	3,3	3,855	0,71
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

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		810	29,77	25,38	128,69	844,04	0,49	15,94	25,20	0,00	11,99	110,18	507,47	266,74	11,02
8 день															
Обед															
306	Бобовые отварные (кукуруза)	60	1,74	1,63	3,48	35,52	0,03	0,02	5,82	8,40	0,10	14,35	36,80	12,10	0,42
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
231	Поджарка из рыбы	60	8,87	5,41	6,31	109,24	0,05	0,05	2,71	4,25	3,59	26,69	103,5	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,17	0,13			0,22	44,38	103,92	33,3	1,21
389	Сок плодовый 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	Печенье	40	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,22	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		810	22,78	17,01	98,75	656,61	0,44	0,71	18,19	25,65	6,02	136,28	388,80	108,01	5,21
7 день															
Обед															
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	0,02	3,40	-	12,06	35,54	36,55	18,09	1,02
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
259	Жаркое по-домашнему	280	25,9	28,9	26,5	472	0,2	0,26	10,8	0	0	65	438,9	90,63	8,23
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
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		910	36,07	34,27	127,50	1027,67	0,41	0,58	30,29	0,00	15,50	208,46	656,09	183,44	14,90
6 день															
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	12,00	0,012	0,012	6,30	-	0,42	6,00	21,00	9,00	0,48
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	280	23,7	14,63	49,94	426,86	0,15	7,41	8,43	27,21	0,69	64,8	245,12	75,55	2,75
389	Сок плодовый 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		810	31,27	17,64	101,69	705,51	0,30	11,65	20,39	27,21	3,10	113,30	381,70	125,89	5,96

9 день

Обед

45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,03	0,04	17,10	-	8,39	24,98	28,31	15,09	0,46
101	Суп картофельный 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
241	Птица отварная	100	17,55	14,05	2,20	203,75	0,03	0,01	12,62	-	0,50	28,98	142,95	19,28	2,32
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,04	-	-	1,39	7,00	53,52	30,41	1,60
342	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,12	20,91	85,95	0,0075	0,0075	0,675	-	0,06	10,635	3,3	3,855	0,71
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		930	34,88	30,06	128,15	925,68	0,43	3,87	58,00	0,00	12,31	123,70	419,19	136,89	8,32

10 день

Обед

ПР	Икра кабачковая	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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
268	мясо отварное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,10	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	12,38	8,76	55,64	351	0,3	15,6	0	0	0,87	20,98	293,66	195,59	6,54
389	Сок плодовый 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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,09	-	-	0,27	6,90	31,80	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		810	34,06	30,81	105,13	838,45	0,44	15,97	9,52	0,00	6,23	100,89	566,09	261,85	11,90

