



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ**

на осенне-зимний период с 01.11.2024  
**1-4 класс Федеральный бюджет (завтрак 73,71 рублей)**  
на 2024-2025 учебный год  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Республики Крым

Возрастные категории: от 6 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35
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
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>510</b>	<b>35,36</b>	<b>26,40</b>	<b>95,75</b>	<b>763,60</b>	<b>0,21</b>	<b>0,87</b>	<b>12,29</b>	<b>156,50</b>	<b>1,27</b>	<b>544,51</b>	<b>569,83</b>	<b>111,77</b>	<b>2,08</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	15,10	0,46
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,16	0,9	53,8	68,4	59,78	80	22,2	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 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
ПП	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
ПП	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>26,59</b>	<b>24,89</b>	<b>80,07</b>	<b>651,02</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>33,54</b>	<b>53,80</b>	<b>76,12</b>	<b>135,64</b>	<b>258,65</b>	<b>87,35</b>	<b>7,02</b>
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,55	9,75	38,5	264,5	0,07	0,15	1,06	52,73	0,47	121,88	107,44	18,45	0,45
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
ПП	зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	3,52	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
ПП	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>517</b>	<b>11,70</b>	<b>14,49</b>	<b>96,03</b>	<b>562,37</b>	<b>0,26</b>	<b>3,79</b>	<b>24,89</b>	<b>52,73</b>	<b>1,20</b>	<b>159,92</b>	<b>226,37</b>	<b>63,38</b>	<b>2,41</b>
<b>Обед</b>															
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
306	Бобовые отварные (горошек)	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
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,52	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>26,02</b>	<b>38,70</b>	<b>48,33</b>	<b>647,78</b>	<b>0,26</b>	<b>0,72</b>	<b>17,78</b>	<b>416,37</b>	<b>1,52</b>	<b>424,86</b>	<b>494,14</b>	<b>68,03</b>	<b>6,23</b>
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04
204	Макаронные отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,08	0,01	0,22	115,20	1,07	295,20	202,08	20,32	1,22
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
ПП	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>535</b>	<b>19,53</b>	<b>20,98</b>	<b>75,17</b>	<b>567,24</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>7,04</b>	<b>125,20</b>	<b>3,09</b>	<b>453,66</b>	<b>362,97</b>	<b>63,63</b>	<b>3,11</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	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
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,25	63,75	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>597</b>	<b>39,44</b>	<b>30,63</b>	<b>91,19</b>	<b>798,27</b>	<b>0,22</b>	<b>0,96</b>	<b>4,72</b>	<b>135,70</b>	<b>4,94</b>	<b>595,50</b>	<b>622,34</b>	<b>88,12</b>	<b>2,07</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	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
255	Печень по-строгановски	80	10,60	11,23	8,98	148,00	0,16	1,16	6,76	####	2,75	25,69	191,46	13,98	4,00
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
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	вафли	30	1,02	9,06	19,41	161,7	0,02	0,01	0	2,1	1,41	2,4	12,6	1,8	0,18
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>27,03</b>	<b>29,52</b>	<b>103,32</b>	<b>759,57</b>	<b>0,48</b>	<b>1,57</b>	<b>14,36</b>	<b>4647,70</b>	<b>5,71</b>	<b>183,89</b>	<b>553,79</b>	<b>187,81</b>	<b>9,79</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная пшонная	220	7,50	11,71	47,02	324,99	1,41	0,17	1,17	57,99	0,21	138,40	184,36	47,59	1,26
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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
пр	Пряник	50	12,00	7,00	194,25	339,50	0,05	0,55	0,08	27,50	5,88	24,00	46,75	14,00	1,65
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>22,73</b>	<b>19,13</b>	<b>275,59</b>	<b>818,01</b>	<b>1,50</b>	<b>0,84</b>	<b>1,28</b>	<b>85,49</b>	<b>6,61</b>	<b>182,70</b>	<b>268,71</b>	<b>76,19</b>	<b>3,63</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
ПР	Икра кабачковая	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
227	Рыба припущенная	100	11,30	2,48	2,63	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63
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
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>23,01</b>	<b>12,20</b>	<b>103,29</b>	<b>613,59</b>	<b>0,23</b>	<b>0,60</b>	<b>1,87</b>	<b>41,38</b>	<b>1,66</b>	<b>170,67</b>	<b>366,70</b>	<b>86,07</b>	<b>3,14</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,87	4,22	15,96	153,33	0,08	0,17	0,73	29,33	0,33	144,89	121,67	23,71	0,58
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
382	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	0,06	0,09	1,59	24,40	-	152,22	124,56	21,34	0,48
386	Йогурт	125	4,4	4,48	4,45	65,00	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>19,21</b>	<b>20,54</b>	<b>52,82</b>	<b>493,93</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>	<b>3,33</b>	<b>137,73</b>	<b>0,80</b>	<b>586,31</b>	<b>454,73</b>	<b>72,00</b>	<b>1,68</b>

УО РИПЕРМОРЕ  
СТ. П. ВАРЬВЕРГО  
[Signature]

