

И.О. Директора

Приказ №



УТВЕРЖДАЮ

А.В. Ведибела

2024

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период с 01.11.2024

льготное питание (завтрак и обед 160 рублей) Муниципальный бюджет

на 2024-2025 учебный год

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

Республики Крым

Возрастные категории: старше 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,24	58,8	567	0,126	0,66	0,99	136,5	0,87	410,76	451,83	55,78	1,34
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	-	125,78	90	14	0,13
ПР	Пряник	50	9,6	5,6	155,4	271,6	0,04	0,44	0,06	22	4,7	19,2	37,4	11,2	1,32
ИТОГО за завтрак:		460	43,46	31,52	230,15	939,20	0,21	1,26	2,35	178,50	5,57	555,74	579,23	80,98	2,79
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															
Завтрак															
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,5	10,05	9,77	171,6	0,12	0,012	0,048	32,28	41,04	35,89	48	193,32	2,17
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
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
ИТОГО за завтрак:		440	16,13	15,15	48,74	395,95	0,29	0,23	19,01	32,28	41,65	82,57	163,50	232,57	4,07
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, тушеная 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
	Сыр порциями	30													
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:		820	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															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	4,99	8,77	3,66	238,09	0,0654	0,139	0,957	47,45	0,425	109,69	96,7	16,6	0,41
ПР	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
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за завтрак:		487	10,35	13,41	52,70	512,58	0,25	3,75	24,79	47,45	1,03	145,43	206,93	58,23	2,26
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															
Завтрак															
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
		400	23,88	36,67	35,05	565,26	0,20	0,68	1,96	407,97	1,22	394,51	446,34	46,93	3,61
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

Завтрак

204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,8	0,06	0,008	0,17	86,4	0,8	221,4	151,56	15,24	0,92
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	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
ИТОГО за завтрак:		395	14,04	13,60	55,97	401,94	0,13	0,16	1,50	96,40	1,19	354,90	270,46	40,54	1,66

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	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
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

7 день

Завтрак

219	Сырники из творога с молоком ступеным	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
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
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
ИТОГО за завтрак:		587	38,65	30,53	86,36	774,89	0,21	0,93	4,72	135,70	4,81	593,20	613,64	84,82	1,96

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 катофелем	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

8 день

Завтрак

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
255	Печень по-строгановски	60	7,95	8,43	6,73	111	0,12	0,87	5,07	3469,2	2,063	19,27	143,6	10,49	3
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
ПП	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
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
ИТОГО за завтрак:		540	24,38	26,72	101,07	722,57	0,44	1,28	12,67	3491,30	5,02	177,47	505,93	184,32	8,79

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
ПП	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
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
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
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

6 день

Завтрак

182	Каша жидкая молочная пшеничная	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
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
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:		475	10,73	12,13	81,34	478,51	1,45	0,29	1,20	57,99	0,73	158,70	221,96	62,19	1,98

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
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
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
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															
Завтрак															
ПП	Икра кабачковая	60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
227	Рыба припущенная	60	6,71	1,50	1,57	46,50	0,04	0,05	0,32	11,03	0,20	11,04	77,37	18,40	0,38
304	Рис отварной	120	4,38	6,44	44,02	251,64	0,036	0,024			0,336	1,644	73,14	19,61	0,636
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	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
ПП	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
ИТОГО за завтрак:		525	16,68	11,86	89,92	532,18	0,17	0,44	1,65	34,03	1,19	154,38	286,81	66,31	1,96
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
ПП	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
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
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
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															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,38	3,80	14,36	100,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
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
ИТОГО за завтрак:		430	14,32	15,64	46,77	375,60	0,17	0,31	2,36	109,80	0,77	421,82	330,06	52,13	1,49
Обед															
ПП	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
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
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
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

Исполнитель
И.В. Бергера
Исполнитель