

Согласовано:

Директор МБОУ Красногорской
Средней общеобразовательной школы
Мирясова

« 13 » января 2025 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Г.А. Базиев
« 13 » января 2025 год



Основное (организованное) меню на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Красногорская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым

Возрастная категория : 7-11 лет

Меню

Приём пищи		Наименование	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ жреца.
неделя 1	день 1			Б	Ж	У		
		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	день 1	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	42
обед		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	день 2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117
завтрак		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	день 2	Салат из свёклы отварной	60	0,84	6,01	4,9	55,2	38
обед		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 5		170	29,4	21,05	29,8	429,7	154
завтрак		Запеканка из творога со стущённой						
		Бутерброд 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		Макароны 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		180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
завтрак		Каша рассыпчатая гречневая						
		Котлеты "Московские"	90	12,51	17,2	12,87	255,6	183
		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	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		60	0,5	0,1	1	9,8	199
обед		Огурцы солёные						
		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		200	7,98	10,62	36,5	274	117
завтрак		Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"						
		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		60	0,63	0,1	5,11	23,4	42
обед		Салат из моркови с яблоками						
		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 спущенной	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 свёклы 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							
завтрак		Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,4	9,4	36	258	128
		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		200	1,28	3,98	7,32	76	75
обед		Суп из овощей						
		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
			750	30,64	33,28	119,96	910,5	
			1270	51,02	56,13	196,49	1506,9	

Индивидуальный предприниматель
ИНН 911116224379
БАЗИЕВ
Георгий
Александрович
ОГРН 31821300030480
Удмуртская Республика г. Чебоксары