

Согласовано: *М.А. Мухоморова*  
Директор МБОУ школа № 13  
*Мухоморова М.А.*



« 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 : 11-18 лет

| Меню             |                  |                                                    |           |                  |        |        |                                 |         |  |
|------------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|--------|---------------------------------|---------|--|
| Приём пищи       |                  | Наименование                                       | Выход, гр | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая<br>ценность Ккал | № жрец. |  |
| неделя 1         | день 1           |                                                    |           | Б                | Ж      | У      |                                 |         |  |
| завтрак          | неделя 1         | Птица отварная                                     | 90        | 19,21            | 21,13  | 0,39   | 268,46                          | 196     |  |
|                  |                  | Каша рассыпчатая пшеничная                         | 150       | 6,42             | 4,41   | 39,3   | 225                             | 114     |  |
|                  |                  | 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      |  |
| итого за завтрак |                  | Хлеб ржано - пшеничный                             | 20        | 0,975            | 0,18   | 5,1    | 37,8                            | 24      |  |
|                  |                  |                                                    |           | 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 3 |                             |     |      |      |       |       |     |  |
|----------|--------|-----------------------------|-----|------|------|-------|-------|-----|--|
| завтрак  |        | Каша жидкая молочная манная | 200 | 6    | 8,44 | 31,2  | 224   | 125 |  |
|          |        | Бутерброд с повидлом        | 50  | 2,39 | 0,9  | 28,03 | 127   | 2   |  |
|          |        | Чай с сахаром               | 200 | 0,07 | 0,2  | 10,1  | 40    | 261 |  |
|          |        | Фрукты свежие (яблоко)      | 100 | 0,3  | 0,2  | 11,4  | 52    | пр  |  |
|          |        | Хлеб ржано - пшеничный      | 20  | 0,98 | 0,18 | 5,1   | 37,8  | 24  |  |
|          |        | итого за завтрак            | 570 | 9,74 | 9,92 | 85,83 | 480,8 |     |  |

| неделя 1 | день 3 |                                          |      |        |        |        |        |     |  |
|----------|--------|------------------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-----|--|
| обед     |        | Огурцы солёные                           | 60   | 0,5    | 0,1    | 1      | 9,8    | 199 |  |
|          |        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200  | 2,16   | 2,28   | 13,96  | 96     | 79  |  |
|          |        | Рыба припущенная (минтай)                | 90   | 15,91  | 7,6    | 0,06   | 134,5  | 157 |  |
|          |        | Рис отварной                             | 150  | 3,6    | 5,37   | 36,69  | 208,5  | 203 |  |
|          |        | 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  | 29,02  | 16,2   | 106,26 | 706,1  |     |  |
|          |        | итого за день                            | 1350 | 38,755 | 26,115 | 192,09 | 1186,9 |     |  |

| неделя 1 | день 4 |                                      |     |       |       |       |        |     |  |
|----------|--------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|--|
| завтрак  |        | Птица отварная                       | 90  | 19,21 | 21,13 | 0,39  | 268,46 | 196 |  |
|          |        | Изделия макаронные отварные с маслом | 180 | 6,7   | 6,73  | 43,2  | 259,2  | 137 |  |
|          |        | 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               | 40  | 1,95  | 0,35  | 10,2  | 75,6   | 24  |  |
|          |        | итого за завтрак                     | 560 | 33,79 | 36,71 | 83,82 | 822,26 |     |  |

| неделя 1 | день 4 |                                    |      |       |       |        |        |     |  |
|----------|--------|------------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-----|--|
| обед     |        | Салат из свёклы и зелёного горошка | 100  | 0,7   | 3,4   | 5,6    | 71,3   | 106 |  |
|          |        | Рассольник "Ленинградский"         | 200  | 1,62  | 4,08  | 9,6    | 84     | 72  |  |
|          |        | Котлеты "Московские"               | 90   | 12,51 | 17,2  | 12,87  | 255,6  | 183 |  |
|          |        | Каша рассыпчатая пшеничная Артек   | 150  | 6,42  | 4,41  | 39,3   | 225    | 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                     | 30   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 70,14  | 23  |  |
|          |        | итого за обед                      | 800  | 26,57 | 29,74 | 112,26 | 846,44 |     |  |
|          |        | итого за день                      | 1360 | 60,36 | 66,45 | 196,08 | 1668,7 |     |  |

| неделя 1 | день 5 |                                   | 170        | 29,4         | 21,05        | 29,8          | 429,7        | 154 |
|----------|--------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| завтрак  |        | Запеканка из творога со сгущённой |            |              |              |               |              |     |
|          |        | 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  |
|          |        | <b>итого за завтрак</b>           | <b>500</b> | <b>38,73</b> | <b>33,16</b> | <b>108,64</b> | <b>889,4</b> |     |

| 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  |
|          |        | <b>итого за обед</b>        | <b>730</b>  | <b>32,86</b> | <b>30,72</b> | <b>96,72</b>  | <b>836,54</b>  |     |
|          |        | <b>итого за день</b>        | <b>1230</b> | <b>71,59</b> | <b>63,88</b> | <b>205,36</b> | <b>1725,94</b> |     |

| 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  |
|          |        | <b>итого за завтрак</b>        | <b>520</b> | <b>14,20</b> | <b>15,08</b> | <b>95,55</b> | <b>588,8</b> |     |

| 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  |
|          |        | <b>итого за обед</b>                         | <b>760</b>  | <b>24,27</b>  | <b>21,99</b>  | <b>94,11</b>  | <b>720,54</b>  |     |
|          |        | <b>итого за день</b>                         | <b>1280</b> | <b>38,465</b> | <b>37,065</b> | <b>189,66</b> | <b>1309,34</b> |     |

| неделя 2         | день 7 |                            |     |       |       |       |       |     |  |
|------------------|--------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|--|
| завтрак          |        | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 10,49 | 7,18  | 47,52 | 295,2 | 114 |  |
|                  |        | 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 |                             |      |        |        |        |        |     |  |
|---------------|--------|-----------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-----|--|
| обед          |        | Огурцы солёные              | 60   | 0,5    | 0,1    | 1      | 9,8    | 199 |  |
|               |        | 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 |                                                    |     |       |       |        |        |     |  |
|------------------|--------|----------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|--|
| завтрак          |        | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,98  | 10,62 | 36,5   | 274    | 117 |  |
|                  |        | Кондитерские изделия (печенье)                     | 50  | 3,75  | 4,9   | 37,2   | 208,5  | np  |  |
|                  |        | 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 |                             |      |        |        |        |         |     |  |
|---------------|--------|-----------------------------|------|--------|--------|--------|---------|-----|--|
| обед          |        | Салат из моркови с яблоками | 60   | 0,63   | 0,1    | 5,11   | 23,4    | 42  |  |
|               |        | 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 |                                   |            |              |              |              |              |     |  |
|----------|--------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|--|
| завтрак  |        | Запеканка из творога со стужённой | 170        | 29,4         | 21,05        | 29,8         | 429,7        | 154 |  |
|          |        | 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  |  |
|          |        | <b>итого за завтрак</b>           | <b>500</b> | <b>32,08</b> | <b>24,39</b> | <b>78,67</b> | <b>668,2</b> |     |  |

| неделя 2 | день 9 |                                          |             |              |              |               |                |     |  |
|----------|--------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| обед     |        | Салат из свежесырых отварной             | 60          | 0,84         | 6,01         | 4,9           | 56,2           | 38  |  |
|          |        | 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  |  |
|          |        | <b>итого за обед</b>                     | <b>780</b>  | <b>19,79</b> | <b>22,98</b> | <b>95,59</b>  | <b>705,95</b>  |     |  |
|          |        | <b>итого за день</b>                     | <b>1280</b> | <b>51,87</b> | <b>47,37</b> | <b>174,26</b> | <b>1374,15</b> |     |  |

| 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  |  |
|          |         | <b>итого за завтрак</b>        | <b>520</b> | <b>20,38</b> | <b>22,85</b> | <b>76,53</b> | <b>596,4</b> |     |  |

| неделя 2 | день 10 |                            |             |              |              |               |               |     |  |
|----------|---------|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|--|
| обед     |         | Суп из овощей              | 200         | 1,28         | 3,98         | 7,32          | 76            | 75  |  |
|          |         | 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  |  |
|          |         | <b>итого за обед</b>       | <b>750</b>  | <b>30,64</b> | <b>33,28</b> | <b>119,96</b> | <b>910,5</b>  |     |  |
|          |         | <b>итого за день</b>       | <b>1270</b> | <b>51,02</b> | <b>56,13</b> | <b>196,49</b> | <b>1506,9</b> |     |  |

20

Александрович  
М. П.  
318213000  
Часовская Республика г. Часовск