

УТВЕРЖДЕНО:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Щёлкинская средняя общеобразовательная
Школа №1" Ленинского района Республики Крым

Посмитный С.А.
приказ от 01.09.2022г. №252/1

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

от 7 до 11 лет и старше (завтрак и обед 86 рублей)

на 2022-2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,08	0,17	1,17	58,00	0,52	134,07	118,19	20,30	0,50
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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
ИТОГО за завтрак:		475	9,34	11,14	76,68	444,52	0,12	0,29	1,20	58,00	1,04	154,37	155,79	34,90	1,22
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)														
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
259	Жаркое по-домашнему	150	13,88	15,50	14,21	252,86	0,11	0,14	5,80	-	-	34,86	235,14	48,55	4,41
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	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														
ИТОГО за обед:		540	18,60	19,96	63,19	515,33	0,20	0,31	15,02	0,00	2,50	94,48	316,92	86,51	6,54
ВСЕГО за день:		1015	27,94	31,10	139,87	959,85	0,32	0,60	16,22	58,00	3,54	248,85	472,71	121,41	7,76
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров														
282	Оладьи из печени	60	9,70	12,30	4,16	178,91	0,14	1,07	51,96	4323,30	3,54	13,10	148,92	10,06	7,65
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
389	Сок фруктовый натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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:		360	14,67	16,44	38,03	371,57	0,28	1,27	67,09	4323,30	4,10	51,68	246,40	43,36	9,21
Обед															
29	Салат из сырых овощей														
108	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,30	13,53	103,86	0,07	0,05	4,14	15,16	1,17	24,05	52,00	18,25	0,85
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	120	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
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														
ИТОГО за обед:		550	15,00	11,04	88,48	527,74	1,66	0,28	6,93	18,66	2,33	82,15	250,45	86,74	2,75
ВСЕГО за день:		910	29,67	27,48	126,51	899,31	1,94	1,55	74,02	4341,96	6,43	133,83	496,85	130,10	11,96

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130	19,00	14,39	36,40	351,00	0,08	0,41	0,62	84,50	0,54	254,28	279,71	34,53	0,83
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	1,79	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	15,00	-	94,34	67,50	10,50	0,10
ИТОГО за завтрак:		280	21,38	16,18	48,36	426,45	0,11	0,53	1,60	99,50	0,54	348,62	347,21	45,03	0,93
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов														
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,91	106,74	0,16	0,05	4,19	-	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48
294	Котлеты рубленые из птицы	70	12,25	11,73	11,40	200,20	0,14	0,01	0,06	37,66	47,88	41,87	56,00	15,54	2,53
321	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	0,03	0,05	20,59	-	2,08	66,54	48,17	24,78	0,97
389	Сок фруктовый натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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														
ИТОГО за обед:		560	21,99	19,82	56,97	503,30	0,37	0,25	25,44	37,66	52,26	150,44	204,50	80,33	5,84
ВСЕГО за день:		840	43,37	36,00	105,33	929,75	0,48	0,78	27,04	137,16	52,80	499,06	551,71	125,36	6,77
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)														
210	Омлет натуральный	120	11,15	19,86	2,11	231,73	0,08	0,42	0,21	259,66	0,60	82,47	180,62	12,91	2,11
382	Какао с молоком	150	3,11	2,66	13,19	88,95	0,05	0,07	1,19	18,30	-	114,17	93,42	16,01	0,36
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
		310	17,42	22,92	34,62	414,20	0,17	0,61	1,40	277,96	1,12	205,84	308,84	42,12	2,91
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,27	3,56	5,69	64,62	0,05	0,04	11,36	-	1,69	35,46	35,28	15,93	0,59
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	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,120	0,072	16,80	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
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														
ИТОГО за обед:		550	14,31	15,92	76,15	511,26	0,27	0,33	29,07	26,95	5,54	121,25	254,24	88,33	3,30
ВСЕГО за день:		860	31,73	38,84	110,77	925,46	0,44	0,94	30,47	304,91	6,66	327,09	563,08	130,45	6,21

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1 В	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
5 день															
Завтрак															
53	Салат из свеклы с зеленым горошком														
204	Макароны отварные с сыром	120	8,12	9,55	20,46	200,64	0,05	0,01	0,13	69,12	0,64	177,12	121,25	12,19	0,74
209	Яйца вареные														
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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:		365	10,56	9,87	49,95	330,78	0,08	0,10	0,16	69,12	1,03	195,12	150,15	23,49	1,35
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты														
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	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	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														
ИТОГО за обед:		570	19,79	17,91	82,68	558,67	0,30	0,30	8,10	0,00	2,95	69,18	316,84	157,22	6,74
ВСЕГО за день:		935	30,35	27,78	132,63	889,45	0,38	0,40	8,26	69,12	3,98	264,30	466,99	180,71	8,09
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	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
		475	10,74	12,14	81,35	478,52	0,23	0,29	1,20	58,00	0,73	158,70	221,97	62,20	1,98
Обед															
23	Салат из свежих помидоров														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,85	2,00	11,30	78,48	0,06	3,60	4,37	-	1,04	21,24	41,56	17,14	0,72
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
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														
ИТОГО за обед:		570	22,46	12,94	90,36	576,93	0,23	9,04	10,95	19,47	2,44	101,15	269,27	97,48	3,66
ВСЕГО за день:		1045	33,20	25,08	171,71	1055,45	0,46	9,33	12,15	77,47	3,17	259,85	491,24	159,68	5,64

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
43	Салат из овощей														
255	Печень по-строгановски	60	7,96	6,74	2,11	111,00	0,12	0,87	5,07	3469,20	2,06	19,94	143,59	10,50	3,00
310	Картофель отварной	120	2,29	3,46	18,41	113,88	0,12	0,07	16,80	-	0,16	11,71	63,78	23,46	0,93
379	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	1,79	11,96	75,45	0,03	0,12	0,98	15,00	-	94,34	67,50	10,50	0,10
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
ИТОГО за завтрак:		370	15,79	12,39	51,80	393,85	0,31	1,18	22,85	3484,20	2,74	135,19	309,67	57,66	4,47
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)														
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
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	120	4,42	3,62	21,16	134,76	0,05	0,02	-	-	0,93	4,66	35,68	20,27	1,06
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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														
ИТОГО за обед:		570	19,70	18,54	56,38	478,20	0,19	0,27	6,07	0,00	4,99	72,04	247,79	76,07	4,77
ВСЕГО за день:		940	35,49	30,93	108,18	872,05	0,50	1,45	28,92	3484,20	7,73	207,23	557,46	133,73	9,24
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущеным	100	15,49	12,81	24,49	275,73	0,06	0,30	0,47	0,31	2,10	201,00	224,13	26,20	0,54
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)														
ИТОГО за завтрак:		315	15,56	12,83	39,49	335,73	0,06	0,30	0,50	0,31	2,10	212,10	226,93	27,60	0,82
Обед															
52	Салат из свеклы отварной														
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,80	11,91	106,74	0,16	0,05	4,19	-	1,75	30,73	63,43	25,61	1,48
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	103,50	13,57	0,53
312	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,28	22,20	0,81
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	0,02	0,02	0,55	-	0,38	24,36	17,58	13,10	0,53
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														
ИТОГО за обед:		550	18,93	13,52	77,90	518,90	0,38	0,33	21,98	4,25	6,38	120,56	288,59	87,68	3,79
ВСЕГО за день:		865	34,49	26,35	117,39	854,63	0,44	0,63	22,48	4,56	8,48	332,66	515,52	115,28	4,61

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		1	В	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов														
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	2,92	4,30	29,34	167,76	0,02	0,02	-	-	0,22	1,10	48,76	13,07	0,42
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	81,83	0,04	0,11	-	-	0,46	8,05	30,45	11,55	0,39
ИТОГО за завтрак:		430	12,47	6,17	62,82	356,09	0,10	0,18	0,35	11,03	0,88	31,29	159,38	44,42	1,47
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты														
101	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	0,06	0,04	5,94	-	0,88	19,22	40,30	16,40	0,63
289	Рагу из птицы	180	12,92	12,05	15,63	223,20	0,07	0,14	11,66	15,02	2,02	37,86	111,30	39,81	1,97
342	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	0,01	0,01	0,68	-	0,06	10,64	3,30	3,86	0,71
ПР	Хлеб пшеничный	36	2559,60	0,36	17,39	84,17	0,04	0,11	-	-	0,47	8,28	31,32	11,88	0,40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный														
ИТОГО за обед:		546	2574,06	14,48	62,65	455,06	0,18	0,30	18,28	15,02	3,43	76,00	186,22	71,95	3,71
ВСЕГО за день:		976	2586,53	20,65	125,47	811,15	0,28	0,48	18,63	26,05	4,31	107,29	345,60	116,37	5,18
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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
382	Какао с молоком	150	3,11	2,66	13,19	88,95	0,05	0,07	1,19	18,30	-	114,17	93,42	16,01	0,36
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
ИТОГО за завтрак:		390	10,65	6,86	46,87	282,47	0,16	0,34	1,85	44,70	0,82	253,77	237,72	50,55	1,32
Обед															
20	Салат из свежих огурцов														
99	Суп из овощей	180	1,14	3,59	6,59	68,58	0,05	0,04	7,47	-	1,67	25,09	35,48	14,94	0,56
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,60	98,25	0,03	0,08	0,14	9,40	1,35	21,42	74,80	22,10	1,09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,21	3,00	25,90	147,50	0,08	0,07	-	-	0,69	16,03	105,98	22,81	1,79
389	Сок плодовый натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,00	0,02	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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														
ИТОГО за обед:		530	14,86	14,51	61,44	420,57	0,20	0,33	8,21	9,40	4,26	73,84	253,16	74,25	4,30
ВСЕГО за день:		920	25,51	21,37	108,31	703,04	0,36	0,67	10,06	54,10	5,08	327,61	490,88	124,80	5,62