

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения

«Чистопольская средняя общеобразовательная
школа» Ленинского района Республики Крым



И. Сирык

2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

2025-2026 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Чистопольская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10 лет

от 11 лет и старше

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

на 2025-2026 учебный год
(завтрак 60,00 рублей, обед 100,00 рублей)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Дзастопольская средняя образовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б			У		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5	6												
																	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1 день																	
Завтрак																	
204	Макароны отварные с сыром	230	15,56	18,31	39,23	384,56	0,09	0,01	0,25	132,48	1,23	339,48	23,39	23,37	1,40		
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		
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		
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		
	ИТОГО за завтрак:	570	23,26	22,65	85,93	643,68	0,22	0,24	11,84	156,88	1,95	516,90	193,75	66,91	4,52		
Обед																	
70	Овощи натуральные соевые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8	0,016	0,01	2,8	-	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	5,83	-	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05		
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46		
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		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
	ИТОГО за обед:	760	30,83	18,97	117,58	778,83	0,44	6,87	14,10	24,34	4,12	144,60	378,00	137,99	6,47		
	ВСЕГО за день:	1330	54,09	41,62	203,51	1422,51	0,66	7,11	25,94	181,22	6,07	661,50	571,75	204,90	10,99		
2 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		
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	Зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16	0,80		
	ИТОГО за завтрак:	655	15,83	18,76	104,94	650,62	0,32	21,50	2,10	83,20	15,68	384,10	297,62	53,56	2,15		
Обед																	
ПР	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,81	79,37	0,72	1,54	4,29	9,35	11,55	2,26	2,53	2,09	2,15		
101	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,22	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	27,99	-	1,88	27,99	77,21	40,09	1,53		
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
389	Сок плодовой 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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
	ИТОГО за обед:	810	24,04	22,98	95,13	659,84	1,00	1,95	33,31	24,98	17,45	86,08	299,08	123,36	8,64		
	ВСЕГО за день:	1620	39,87	41,74	200,07	1310,46	1,32	23,45	35,41	108,18	33,13	470,18	596,70	176,92	10,79		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			3 день					B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
3 день																	
Завтрак																	
306	Бобовые отварные	60	1,73/1,24	1,63/1,8	3,47/5,88	35,52/44,16	0,04/0,024	0,02/0,024	5,82/2,8	8,4/8,4	0,13/0,024	14,35/5,62	36,8/29,88	12,11/0,12	0,42/0,24		
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		
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		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,040	0,160	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,120	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		550	20,67	28,31	47,71	530,78	0,21	0,82	11,56	5782,00	1,47	254,07	361,58	52,34	9,29		
Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	-	1,2	26,7	55,98	22,78	0,88		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01		
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,52	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
342	Компот из яблок свежих	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		780	17,85	13,49	107,39	631,74	0,24	0,28	36,36	5,52	5,44	75,66	272,09	74,90	4,13		
ВСЕГО за день:		1330	38,52	41,80	155,10	1162,52	0,45	1,10	47,92	5787,52	6,91	329,73	633,67	127,24	13,42		
4 день																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	210	30,69	23,22	58,8	567	0,13	0,63	0,99	136,5	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35		
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		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	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:		572	34,38	24,02	103,12	769,52	0,20	0,77	13,82	136,50	1,60	450,13	502,03	80,37	4,35		
Обед																	
70	Капуста квашеная	60	1,52	0,44	4,02	25,33	0,03	0,025	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,020	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		810	26,41	24,59	120,96	785,50	0,41	0,50	17,42	15,63	9,04	162,97	479,87	245,37	10,06		
ВСЕГО за день:		1382	60,79	48,61	224,08	1555,02	0,61	1,27	31,24	152,13	10,64	613,10	981,90	325,74	14,41		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
5 день																	
Завтрак																	
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,01	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	
255	Печень по строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,20	0,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00	
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,17	0,13	0,13	21,79	-	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21	
389	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	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	
	ИТОГО за завтрак:	580	20,78	17,45	52,43	466,18	0,42	145,48	0,42	33,14	5782,00	4,28	103,41	395,23	73,97	7,57	
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	80	0,9	0,08	2,8	16	0,016	0,016	0,016	8,4	-	0,56	8	28	12	0,64	
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	0,06	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93	
294	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62	
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21	
342	Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,01	0,01	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	830	27,11	27,47	97,45	752,62	0,41	0,46	0,46	44,32	53,80	74,56	205,79	276,64	111,90	8,61	
	ВСЕГО за день:	1410	47,89	44,92	149,88	1218,80	0,83	145,94	0,83	77,46	5835,80	78,84	309,20	671,87	185,87	16,18	
6 день																	
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	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	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ПР	Печенье	40	1,20	6,80	12,80	72,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,64	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	
	ИТОГО за завтрак:	515	9,53	17,94	90,52	516,52	0,11	0,29	0,29	1,20	58,64	0,74	150,69	175,74	44,72	1,22	
Обед																	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	5,00	0,09	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00	
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,020	0,020	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	830	31,26	22,41	114,96	798,42	0,52	5,44	5,44	11,59	36,00	3,91	151,95	465,73	221,99	9,33	
	ВСЕГО за день:	1345	40,79	40,35	205,48	1314,94	0,63	5,73	5,73	12,79	94,64	4,65	302,64	641,47	266,71	10,55	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			У					B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
7 день																	
Завтрак																	
288	Птица отварная	100	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	1,33		
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
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		
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	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:		590	27,55	20,85	74,41	598,32	0,30	0,48	13,28	56,00	2,57	202,06	294,53	77,84	5,43		
Обед																	
52	Салат из свежкы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06		
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,52	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
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		
389	Сок плодовой 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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		830	19,81	20,64	84,65	617,27	2,68	0,38	20,23	5,52	7,90	117,96	355,03	121,18	5,04		
ВСЕГО за день:		1420	47,36	41,49	159,06	1215,59	2,98	0,86	33,51	61,52	10,47	320,02	649,56	199,02	10,47		
8 день																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,63	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
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	0,040	0,120	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		572	15,87	15,94	62,00	638,27	0,30	0,55	12,10	83,00	1,13	316,70	362,47	121,70	2,71		
Обед																	
ПР	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,81	79,37	0,72	1,54	4,29	9,35	11,55	2,26	2,53	2,09	2,15		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	0,08	12,00	-	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20		
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69		
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,10	0,92	-	16,00	21,81	154,15	22,03	3,06		
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		
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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		780	14,95	11,40	97,40	557,34	0,23	0,27	7,69	16,25	3,47	89,46	204,58	87,42	4,39		
ВСЕГО за день:		1352	30,82	27,34	159,40	1195,61	0,53	0,82	19,79	99,25	4,60	406,16	567,05	209,12	7,10		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			У					B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
9 день																	
Завтрак																	
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,120	0,110	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69		
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,59	98,25	0,03	0,08	0,14	9,38	1,35	21,42	74,78	22,10	1,09		
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		
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:		450	19,82	15,96	82,34	531,62	0,25	0,40	1,73	33,78	2,91	206,89	393,11	90,86	4,70		
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	80	0,9	0,08	2,8	16	0,016	0,016	8,4	-	0,56	8	28	12	0,64		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05		
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46		
342	Компот из яблок свежих	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		830	31,23	19,12	116,25	776,63	0,45	6,88	22,67	24,34	4,25	134,30	386,96	137,67	7,36		
ВСЕГО за день:		1280	51,05	35,08	198,59	1308,25	0,70	7,28	24,40	58,12	7,16	341,19	780,07	228,53	12,06		
10 день																	
Завтрак																	
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
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		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,68		
ИТОГО за завтрак:		512	13,98	16,47	36,45	353,20	0,11	0,31	3,84	107,40	77,30	285,80	192,34	25,99	1,65		
Обед																	
70	Капуста квашеная	60	1,52	0,44	4,02	25,33	0,03	0,03	5,78	-	2,70	18,74	25,96	11,71	0,50		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16		
231	Поджарка из рыбы	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,090	0,090	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88		
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,010	0,010	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		810	24,77	19,22	112,24	729,62	0,38	0,42	44,37	7,09	12,36	161,56	398,56	114,44	5,22		
ВСЕГО за день:		1322	38,75	35,69	148,69	1082,82	0,49	0,73	48,21	114,49	89,66	447,36	590,90	140,43	6,87		

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

на 2025-2026 учебный год
(завтрак 60,00 рублей , обед 100,00 рублей)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Чистопольская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11 лет и старше до

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	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																
204	Макароны 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	
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	
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	
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	
ИТОГО за завтрак:		540	21,23	20,26	80,81	593,52	0,21	0,24	11,81	139,60	1,79	472,62	372,44	63,86	4,34	
Обед																
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8	0,016	0,01	2,8	-	0,08	18,4	19,2	11,2	0,48	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	5,83	-	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05	
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ИТОГО за обед:		760	30,83	18,97	117,58	778,83	0,44	6,87	14,10	24,34	4,12	144,60	378,00	137,99	6,47	
ВСЕГО за день:		1300	52,06	39,23	198,39	1372,35	0,65	7,11	25,91	163,94	5,91	617,22	750,44	201,85	10,81	
2 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	
ПР	Зефир	55	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16	0,80	
ИТОГО за завтрак:		530	12,20	15,46	99,69	586,87	0,27	21,29	1,20	58,20	15,68	234,10	185,12	36,06	2,02	
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,81	79,37	0,72	1,54	4,29	9,35	11,55	2,26	2,53	2,09	2,15	
101	Суп картофельный с крупной гречневой	250	3,22	3,07	18,47	115,19	0,12	0,07	27,99	-	1,88	27,99	77,21	40,09	1,53	
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33	
389	Сок плодовой 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	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
ИТОГО за обед:		810	24,04	22,98	95,13	659,84	1,00	1,95	33,31	24,98	17,45	86,08	299,08	123,36	8,64	
ВСЕГО за день:		1620	36,24	38,44	194,82	1246,71	1,27	23,24	34,51	83,18	33,13	320,18	484,20	159,42	10,66	

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			3 день					B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
306	Бобовые отварные	60	1,73/1,24	1,63/1,8	3,47/5,88	35,52/44,16	0,04/0,024	0,02/0,024	5,82/2,8	8,4/8,4	0,13/0,024	14,35/5,62	36,8/29,88	12,1/10,12	0,42/0,24		
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		
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		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,040	0,160	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,120	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		550	20,67	28,31	47,71	530,78	0,21	0,82	11,56	5782,00	1,47	254,07	361,58	52,34	9,29		
Обед																	
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	-	1,2	26,7	55,98	22,78	0,88		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01		
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,52	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
342	Компот из яблок свежих	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		780	17,85	13,49	107,39	631,74	0,24	0,28	36,36	5,52	5,44	75,66	272,09	74,90	4,13		
ВСЕГО за день:		1330	38,52	41,80	155,10	1162,52	0,45	1,10	47,92	5787,52	6,91	329,73	633,67	127,24	13,42		
4 день																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	180	30,69	23,22	58,8	496	0,13	0,63	0,99	136,5	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35		
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		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	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:		542	34,38	24,02	103,12	698,52	0,20	0,77	13,82	136,50	1,60	450,13	502,03	80,37	4,35		
Обед																	
70	Капуста квашеная	60	1,52	0,44	4,02	25,33	0,03	0,025	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
268	Котлеты из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,020	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		810	26,41	24,59	120,96	785,50	0,41	0,50	17,42	15,63	9,04	162,97	479,87	245,37	10,06		
ВСЕГО за день:		1352	60,79	48,61	224,08	1484,02	0,61	1,27	31,24	152,13	10,64	613,10	981,90	325,74	14,41		

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ж	У	Б	У											
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1	2	3	5 день														
Завтрак																	
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
255	Печень по строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	145,20	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00		
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	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:		550	20,16	16,49	48,34	438,73	0,39	145,46	29,51	5782,00	4,24	96,02	377,92	68,42	7,37		
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	80	0,9	0,08	2,8	16	0,016	0,016	8,4	-	0,56	8	28	12	0,64		
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93		
294	Котлета рубленая из птицы	100	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,16	0,90	53,80	68,40	59,78	80,00	22,20	3,62		
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21		
342	Компот из яблок свежих	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		830	27,11	27,47	97,45	752,62	0,41	0,46	44,32	53,80	74,56	205,79	276,64	111,90	8,61		
ВСЕГО за день:		1380	47,27	43,96	145,79	1191,35	0,80	145,92	73,83	5835,80	78,80	301,81	654,56	180,32	15,98		
6 день																	
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	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		
ПР	Печенье	40	1,20	6,80	12,80	72,00	0,01	0,00	0,00	0,64	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00		
ИТОГО за завтрак:		515	9,53	17,94	90,52	516,52	0,11	0,29	1,20	58,64	0,74	150,69	175,74	44,72	1,22		
Обед																	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	0,09	5,00	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00		
70	Овощи натуральные солёные (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
288	Птица отварная	100	15,30	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36,00	0,69	45,25	114,13	16,30	1,33		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,020	0,020	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70		
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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		830	31,26	22,41	114,96	798,42	0,52	5,44	11,59	36,00	3,91	151,95	465,73	221,99	9,33		
ВСЕГО за день:		1345	40,79	40,35	205,48	1314,94	0,63	5,73	12,79	94,64	4,65	302,64	641,47	266,71	10,55		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У					B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
7 день																	
Завтрак																	
288	Птица отварная	100	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	1,33		
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33		
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		
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	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:		590	27,55	20,85	74,41	598,32	0,30	0,48	13,28	56,00	2,57	202,06	294,53	77,84	5,43		
Обед																	
52	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74,24	0,01	0,03	5,32	-	2,16	28,37	32,51	16,56	1,06		
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	0,05	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	2,52	0,11	3,73	5,52	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
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		
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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		830	19,81	20,64	84,65	617,27	2,68	0,38	20,23	5,52	7,90	117,96	355,03	121,18	5,04		
ВСЕГО за день:		1420	47,36	41,49	159,06	1215,59	2,98	0,86	33,51	61,52	10,47	320,02	649,56	199,02	10,47		
8 день																	
Завтрак																	
223	Запеканка из творога с молоком стуженым	180	30,69	23,22	58,80	496,00	0,13	0,63	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
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	0,040	0,120	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО за завтрак:		572	15,87	15,94	62,00	638,27	0,30	0,55	12,10	83,00	1,13	316,70	362,47	121,70	2,71		
Обед																	
ПР	Икра кабачковая	60	1,27	2,34	10,81	79,37	0,72	1,54	4,29	9,35	11,55	2,26	2,53	2,09	2,15		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	0,08	12,00	-	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20		
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,12	0,11	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69		
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,10	0,92	-	16,00	21,81	154,15	22,03	3,06		
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		
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		
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93		
ИТОГО за обед:		780	14,95	11,40	97,40	557,34	0,23	0,27	7,69	16,25	3,47	89,46	204,58	87,42	4,39		
ВСЕГО за день:		1352	30,82	27,34	159,40	1195,61	0,53	0,82	19,79	99,25	4,60	406,16	567,05	209,12	7,10		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		B ₁	B ₂	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
9 день																	
Завтрак																	
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6,32	4,50	38,85	221,25	0,120	0,110	-	-	-	1,04	24,05	158,97	34,22	2,69	
268	Котлеты из говядины	60	6,20	7,52	6,59	98,25	0,03	0,08	0,14	9,38	21,42	1,35	74,78	22,10	1,09		
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		
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:	450	19,82	15,96	82,34	531,62	0,25	0,40	1,73	33,78	2,91	206,89	393,11	90,86	4,70		
Обед																	
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	80	0,9	0,08	2,8	16	0,016	0,016	8,4	-	-	0,56	8	28	12	0,64	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,07	5,83	-	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05	
291	Плов из птицы	250	21,19	13,09	44,66	381,66	0,14	6,63	7,54	24,34	0,61	57,94	219,16	67,55	2,46		
342	Компот из яблок свежих	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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	830	31,23	19,12	116,25	776,63	0,45	6,88	22,67	24,34	4,25	134,30	386,96	137,67	7,36		
	ВСЕГО за день:	1280	51,05	35,08	198,59	1308,25	0,70	7,28	24,40	58,12	7,16	341,19	780,07	228,53	12,06		
10 день																	
Завтрак																	
121	Суп молочный гречневый	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12		
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
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		
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	0,00	0,68		
	ИТОГО за завтрак:	512	13,98	16,47	36,45	353,20	0,11	0,31	3,84	107,40	77,30	285,80	192,34	25,99	1,65		
Обед																	
70	Капуста квашеная	60	1,52	0,44	4,02	25,33	0,03	0,03	5,78	-	-	2,70	18,74	25,96	11,71	0,50	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	-	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	-	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16	
231	Полжарка из рыбы	100	14,79	9,02	10,51	182,07	0,090	0,090	4,51	7,09	5,99	44,49	172,47	22,61	0,88		
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,010	0,010	2,40	-	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,030	0,090	-	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,020	0,060	-	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93	
	ИТОГО за обед:	810	24,77	19,22	112,24	729,62	0,38	0,42	44,37	7,09	12,36	161,56	398,56	114,44	5,22		
	ВСЕГО за день:	1322	38,75	35,69	148,69	1082,82	0,49	0,73	48,21	114,49	89,66	447,36	590,90	140,43	6,87		

Пропнуровано и пронумеровано

18 (всички са умет)) _____ страниц

Директор

МБОУ Чистопольская СОШ

Н.И. Сирьк

