УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чистопольская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым

_____ Н.И. Сирык

«01» ноября 2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

2026-2027 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 2026-2027 учебный год

(завтрак 85,55 рублей , обед 120,00 рублей)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Чистопольская 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	Ж	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
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	232,39	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**	**402,75**	**66,91**	**4,52**
Обед															
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	0,013	3,5	-	0,1	2	24	14	0,6
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	280	23,73	14,65	51,44	427,50	0,15	7,42	8,45	27,25	0,69	64,89	245,47	75,66	2,75
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:	**880**	**33,37**	**20,53**	**124,36**	**824,67**	**0,45**	**7,66**	**15,01**	**27,25**	**4,20**	**151,55**	**404,31**	**146,10**	**6,76**
	ВСЕГО за день:	**1450**	**56,63**	**43,18**	**210,29**	**1468,35**	**0,67**	**7,90**	**26,85**	**184,13**	**6,15**	**668,45**	**807,06**	**213,01**	**11,28**
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
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	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:	**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	80	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 крупой гречневой	250	3,22	3,07	150	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	0,01	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
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
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	24,84	22,96	239,06	712,64	1,02	2,03	33,31	24,98	17,33	104,30	413,45	132,24	10,00
	ВСЕГО за день:	**1660**	**40,67**	**41,72**	**344,00**	**1363,26**	**1,34**	**23,53**	**35,41**	**108,18**	**33,01**	**488,40**	**711,07**	**185,80**	**12,15**

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
	3 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***	***9,29***
	Обед														
ПР	Капуста квашенная	*100*	1,6	1,5	8,24	87,68	0,05	0,04	9,3	-	4,12	32,08	37,01	18,36	0,79
312	Пюре картофельное	***150***	3,06	4,8	20,44	137,25	0,014	0,011	18,6	-	0,18	36,98	86,8	27,75	1,01
101	Суп картофельный с рисовойй 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
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:	***850***	***20,04***	***14,64***	***96,84***	***646,40***	***2,73***	***0,37***	***40,78***	***5,52***	***8,67***	***160,51***	***393,68***	***139,96***	***5,74***
	ВСЕГО за день:	***1440***	***47,59***	***35,49***	***171,25***	***1244,72***	***3,03***	***0,85***	***54,06***	***61,52***	***11,24***	***362,57***	***688,21***	***217,80***	***15,03***
	4 день														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущеным	210	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:	***572***	***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	Помидоры соленые	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	0,02	10,5	-	0,7	10	35	15	0,8
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
250	Бестроганов	*100*	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,14	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
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:	***850***	***30,87***	***34,82***	***114,57***	***906,42***	***0,40***	***0,49***	***22,65***	***32,80***	***8,38***	***161,85***	***535,42***	***234,27***	***10,95***
	ВСЕГО за день:	***1422***	***65,25***	***58,84***	***217,69***	***1604,94***	***0,60***	***1,26***	***36,47***	***169,30***	***9,98***	***611,98***	***1037,45***	***314,64***	***15,30***

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
5 день															
Завтрак															
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	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															
52	Салат из свеклы отварной	*100*	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
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 рубленная из птицы	*120*	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34
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:		***870***	***31,10***	***36,75***	***106,16***	***886,62***	***0,45***	***0,51***	***42,75***	***64,56***	***90,38***	***245,20***	***305,27***	***125,04***	***10,01***
ВСЕГО за день:		***1420***	***51,26***	***53,24***	***154,50***	***1325,35***	***0,84***	***145,97***	***72,26***	***5846,56***	***94,62***	***341,22***	***683,19***	***193,46***	***17,38***
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой купы 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
386	Кефир	*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	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:		***640***	***13,16***	***21,24***	***95,77***	***580,27***	***0,16***	***0,50***	***2,10***	***83,64***	***0,74***	***300,69***	***288,24***	***62,22***	***1,35***
Обед															
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	0,013	3,5	-	0,1	2	24	14	0,6
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
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*	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	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:		***850***	***31,42***	***22,43***	***115,30***	***800,42***	***0,52***	***5,44***	***12,29***	***36,00***	***3,93***	***135,55***	***470,53***	***224,79***	***9,45***
ВСЕГО за день:		***1490***	***44,58***	***43,67***	***211,07***	***1380,69***	***0,68***	***5,94***	***14,39***	***119,64***	***4,67***	***436,24***	***758,77***	***287,01***	***10,80***

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
	7 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***	***344,57***	***1,47***	***254,07***	***361,58***	***52,34***	***5,41***
	Обед														
52	Салат из свеклы отварной	*100*	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
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
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
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:	***850***	***25,13***	***25,91***	***93,01***	***712,90***	***0,26***	***0,37***	***22,34***	***7,09***	***11,91***	***130,47***	***373,43***	***99,40***	***5,33***
	ВСЕГО за день:	***1400***	***45,80***	***54,22***	***140,72***	***1243,68***	***0,47***	***1,19***	***33,90***	***351,66***	***13,38***	***384,54***	***735,01***	***151,74***	***10,74***
	8 день														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	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
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***	***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														
ПР	Икра кабачковая	*80*	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
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
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:	***830***	***27,83***	***27,09***	***113,40***	***831,74***	***1,01***	***1,92***	***17,94***	***9,35***	***31,07***	***104,33***	***349,75***	***115,72***	***9,70***
	ВСЕГО за день:	***1402***	***62,21***	***51,11***	***216,52***	***1530,26***	***1,21***	***2,69***	***31,76***	***145,85***	***32,67***	***554,46***	***851,78***	***196,09***	***14,05***

№ рец.	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
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
386	Йогурт	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
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:	**575**	**23,45**	**19,26**	**87,59**	**595,37**	**0,30**	**0,61**	**2,63**	**58,78**	**2,91**	**356,89**	**505,61**	**108,36**	**4,83**
Обед															
70	Капуста квашенная	100	1,6	1,5	8,24	87,68	0,05	0,04	9,3	-	4,12	32,08	37,01	18,36	0,79
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	280	23,73	14,65	51,44	427,50	0,15	7,42	8,45	27,25	0,69	64,89	245,47	75,66	2,75
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:	**880**	**34,47**	**22,10**	**128,47**	**894,15**	**0,49**	**7,69**	**24,48**	**27,25**	**7,89**	**165,33**	**422,28**	**152,14**	**7,80**
	ВСЕГО за день:	**1455**	**57,92**	**41,36**	**216,06**	**1489,52**	**0,79**	**8,30**	**27,11**	**86,03**	**10,80**	**522,22**	**927,89**	**260,50**	**12,63**
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	Помидоры соленые	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	0,02	10,5	-	0,7	10	35	15	0,8
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
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
294	Котлета рубленная из птицы	120	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34
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:	**870**	**32,26**	**30,17**	**123,98**	**909,42**	**0,57**	**0,52**	**41,68**	**64,56**	**86,48**	**184,51**	**376,03**	**130,08**	**9,48**
	ВСЕГО за день:	**1382**	**46,24**	**46,64**	**160,43**	**1262,62**	**0,68**	**0,83**	**45,52**	**171,96**	**163,78**	**470,31**	**568,37**	**156,07**	**11,13**

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

На 2026-2027 учебный год

(завтрак 75,00 рублей , обед 120,00 рублей)

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Чистопольская средняя образовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 11-ти лет и старше

№ рец.	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
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	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	0,013	3,5	-	0,1	2	24	14	0,6
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	*280*	23,73	14,65	51,44	427,50	0,15	7,42	8,45	27,25	0,69	64,89	245,47	75,66	2,75
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:	***880***	***33,37***	***20,53***	***124,36***	***824,67***	***0,45***	***7,66***	***15,01***	***27,25***	***4,20***	***151,55***	***404,31***	***146,10***	***6,76***
	ВСЕГО за день:	***1420***	***54,60***	***40,79***	***205,17***	***1418,19***	***0,66***	***7,90***	***26,82***	***166,85***	***5,99***	***624,17***	***776,75***	***209,96***	***11,10***
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	*80*	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 крупой 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	0,01	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
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
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*	24,84	22,96	107,53	712,64	1,02	2,03	33,31	24,98	17,33	104,30	413,45	132,24	10,00
	ВСЕГО за день:	***1660***	***37,04***	***38,42***	***207,22***	***1299,51***	***1,29***	***23,32***	***34,51***	***83,18***	***33,01***	***338,40***	***598,57***	***168,30***	***12,02***

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
3 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***	***9,29***
Обед															
ПР	Капуста квашенная	*100*	1,6	1,5	8,24	87,68	0,05	0,04	9,3	-	4,12	32,08	37,01	18,36	0,79
312	Пюре картофельное	***150***	3,06	4,8	20,44	137,25	0,014	0,011	18,6	-	0,18	36,98	86,8	27,75	1,01
101	Суп картофельный с рисовойй 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
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:	***850***	***20,04***	***14,64***	***96,84***	***646,40***	***2,73***	***0,37***	***40,78***	***5,52***	***8,67***	***160,51***	***393,68***	***139,96***	***5,74***
	ВСЕГО за день:	***1440***	***47,59***	***35,49***	***171,25***	***1244,72***	***3,03***	***0,85***	***54,06***	***61,52***	***11,24***	***362,57***	***688,21***	***217,80***	***15,03***
4 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущеным	200	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:	***562***	***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	Помидоры соленые	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	0,02	10,5	-	0,7	10	35	15	0,8
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
250	Бестроганов	*100*	15,20	23,10	5,12	290,00	0,05	0,14	0,74	32,80	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40
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:	***850***	***30,87***	***34,82***	***114,57***	***906,42***	***0,40***	***0,49***	***22,65***	***32,80***	***8,38***	***161,85***	***535,42***	***234,27***	***10,95***
	ВСЕГО за день:	***1412***	***65,25***	***58,84***	***217,69***	***1604,94***	***0,60***	***1,26***	***36,47***	***169,30***	***9,98***	***611,98***	***1037,45***	***314,64***	***15,30***

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
5 день															
Завтрак															
70	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	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															
52	Салат из свеклы отварной	*100*	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
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 рубленная из птицы	*120*	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34
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:	***870***	***31,10***	***36,75***	***106,16***	***886,62***	***0,45***	***0,51***	***42,75***	***64,56***	***90,38***	***245,20***	***305,27***	***125,04***	***10,01***
	ВСЕГО за день:	***1420***	***51,26***	***53,24***	***154,50***	***1325,35***	***0,84***	***145,97***	***72,26***	***5846,56***	***94,62***	***341,22***	***683,19***	***193,46***	***17,38***
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой купы 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															
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	0,013	3,5	-	0,1	2	24	14	0,6
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
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*	15,3	12,85	2,89	188,75	0,13	0,15	1,98	36	0,69	45,25	114,13	16,3	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:	***850***	***31,42***	***22,43***	***115,30***	***800,42***	***0,52***	***5,44***	***12,29***	***36,00***	***3,93***	***135,55***	***470,53***	***224,79***	***9,45***
	ВСЕГО за день:	***1365***	***40,95***	***40,37***	***205,82***	***1316,94***	***0,63***	***5,73***	***13,49***	***94,64***	***4,67***	***286,24***	***646,27***	***269,51***	***10,67***

№ рец.	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
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*
	7 день														
	Завтрак														
			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
306	Бобовые отварные	*60*	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
210	Омлет натуральный	*150*	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
338	Фрукты свежие (яблоко)	*100*	3,17	2,68	15,95	100,60	0,040	0,160	1,30	20,00	-	125,78	90,00	14,00	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	*200*	3,16	0,40	19,32	93,52	0,040	0,120	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	*40*													
	ИТОГО за завтрак:	***550***	***20,67***	***28,31***	***47,71***	***530,78***	***0,21***	***0,82***	***11,56***	***344,57***	***1,47***	***254,07***	***361,58***	***52,34***	***5,41***
	Обед														
32	Салат из свеклы отварной	*100*	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	0,04	6,65	-	2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
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
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
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***	***25,13***	***25,91***	***93,01***	***712,90***	***0,26***	***0,37***	***22,34***	***7,09***	***11,91***	***130,47***	***373,43***	***99,40***	***5,33***
	ВСЕГО за день:	***1400***	***45,80***	***54,22***	***140,72***	***1243,68***	***0,47***	***1,19***	***33,90***	***351,66***	***13,38***	***384,54***	***735,01***	***151,74***	***10,74***
	8 день														
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	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
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:	***562***	***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														
ПР	Икра кабачковая	*80*	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
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
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:	***830***	***27,83***	***27,09***	***113,40***	***831,74***	***1,01***	***1,92***	***17,94***	***9,35***	***31,07***	***104,33***	***349,75***	***115,72***	***9,70***
	ВСЕГО за день:	***1392***	***62,21***	***51,11***	***216,52***	***1530,26***	***1,21***	***2,69***	***31,76***	***145,85***	***32,67***	***554,46***	***851,78***	***196,09***	***14,05***

№ рец.	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
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	Капуста квашенная	*100*	1,6	1,5	8,24	87,68	0,05	0,04	9,3	-	4,12	32,08	37,01	18,36	0,79
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	*280*	23,73	14,65	51,44	427,50	0,15	7,42	8,45	27,25	0,69	64,89	245,47	75,66	2,75
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:	***880***	***34,47***	***22,10***	***128,47***	***894,15***	***0,49***	***7,69***	***24,48***	***27,25***	***7,89***	***165,33***	***422,28***	***152,14***	***7,80***
	ВСЕГО за день:	***1330***	***54,29***	***38,06***	***210,81***	***1425,77***	***0,74***	***8,09***	***26,21***	***61,03***	***10,80***	***372,22***	***815,39***	***243,00***	***12,50***
	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	Помидоры соленые	100	1,12	0,1	3,5	20	0,02	0,02	10,5	-	0,7	10	35	15	0,8
84	Борщ с фасолью и картофелем	*250*	3,56	5,12	14,17	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73
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
294	Котлета рубленная из птицы	*120*	20,92	20,11	19,53	343,20	0,24	0,19	1,08	64,56	82,08	71,73	96,00	26,64	4,34
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:	***870***	***32,26***	***30,17***	***123,98***	***909,42***	***0,57***	***0,52***	***41,68***	***64,56***	***86,48***	***184,51***	***376,03***	***130,08***	***9,48***
	ВСЕГО за день:	***1382***	***46,24***	***46,64***	***160,43***	***1262,62***	***0,68***	***0,83***	***45,52***	***171,96***	***163,78***	***470,31***	***568,37***	***156,07***	***11,13***

Прошнуровано и пронумеровано

9 (девять) листов

Директор

МБОУ Чистопольская СОШ

Н.И. Сирык

