

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного

Общеобразовательного учреждения

«Багеровская средняя общеобразовательная школа № 1

Имени Героя Социалистического Труда Генерала

В.А. Чернореза»

Денинского района Республики Крым

И.В. Кобылинская



Основное организованное меню

(на осенний период с помидорами и огурцами)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Республики Крым

завтраки

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период с помидорами и огурцами)

на 2023-2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

завтраки

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	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																
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	
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36	
386	Рожженка	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	
ИТОГО за завтрак:		607	13,03	14,44	82,13	510,27	0,17	0,50	4,90	83,00	1,05	307,47	269,89	53,40	1,43	
2 день																
Завтрак																
23	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66	
288	куры отварные	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	
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 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	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:		570	22,60	22,94	50,34	498,64	0,35	0,42	35,38	36,00	1,86	108,42	263,80	72,81	4,00	

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7										
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	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,034	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,4	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,66	0,99	136,50	0,87	410,73	451,83	55,77	1,35	
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	
338	Фрукты свежие	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:		610	38,16	26,76	110,76	857,14	0,27	1,00	14,31	156,50	9,63	577,17	619,29	113,80	4,52	
4 день																
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	-	0,56	11,20	20,80	16,00	0,72	
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	
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	
386	Ряженка	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13	
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	
ИТОГО за завтрак:		605	28,39	40,13	43,09	645,36	0,30	0,91	16,86	432,97	1,78	555,71	579,64	80,43	4,46	

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
		3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16									
1	2						7																		
5 день																									
Завтрак																									
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,30	5,84	58,32	0,04	0,03	5,49	-	1,50	22,66	33,29	14,71	1,04										
204	Макаронь 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										
209	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,09	-	50,00	0,12	11,00	38,40	2,40	0,50										
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41										
ПП	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:		555	22,07	23,28	75,31	598,74	0,22	0,31	7,04	175,20	3,21	464,66	401,37	66,03	3,61										
6 день																									
Завтрак																									
182	Каша жидкая молочная гречневая	220	9,09	2,99	45,16	335	0,21	0,29	1,64	65,2	0,39	183,4	245,75	99,23	2,9										
ПП	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										
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60										
ИТОГО за завтрак:		575	13,82	3,91	100,48	584,52	0,29	0,46	11,67	65,20	1,31	211,70	311,35	155,83	4,22										
Обед																									

№ респ.	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	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
7 день																					
Завтрак																					
71	Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17,60	0,05	0,02	14,00	-	0,56	8,40	15,60	12,00	0,54						
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	1,45	8,45	5782,00	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00						
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01						
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						
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	Пряник	40	9,60	5,60	155,40	271,60	0,04	0,44	0,06	22,00	4,70	19,20	37,40	11,20	1,32						
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:		735	36,76	27,45	222,92	869,32	0,56	2,51	42,87	5849,00	9,40	382,80	616,22	113,12	8,57						
Обед																					
8 день																					
Завтрак																					
52	Салат из свеклы отварной	80	0,71	3,00	4,13	46,40	0,01	0,02	3,33	-	1,35	17,76	20,32	10,35	0,67						
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36						
268	Котлета из говядины	100	10,34	12,53	1099,00	163,75	0,05	0,14	0,23	15,63	2,25	35,70	1244,64	36,84	1,81						
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						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11	-	-	0,60	14,82	203,93	135,83	4,56						
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:		692	23,34	22,44	1186,09	656,42	0,34	0,41	16,39	15,63	4,93	107,68	1519,09	207,62	10,04						
Обед																					

№ рсч.	Присем пиши, наименованиe 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
			4	5	6	7	8	9											
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	80	0,88	4,89	3,65	62,16	0,04	0,02	14,44	-	0,43	14,19	25,47	13,96	0,66				
227	Рыба припущенная	100	11,18	2,48	2,62	77,50	0,07	0,09	0,54	18,38	0,33	18,40	128,95	30,63	0,63				
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				
378	Чай с молоком	215	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,06	1,33	10,00	-	126,60	92,80	15,40	0,41				
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:		585	20,39	14,50	78,17	523,88	0,22	0,31	16,31	28,38	1,56	169,76	342,97	89,53	2,67				
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				
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				
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				
386	Кефир	125	3,63	3,30	5,00	62,50	0,05	0,21	0,90	25,00	-	150,00	112,50	17,50	0,13				
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	-	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60				
ИТОГО за завтрак:		675	19,45	19,44	72,77	534,10	0,26	0,57	13,26	134,80	1,17	579,82	470,56	111,63	2,22				