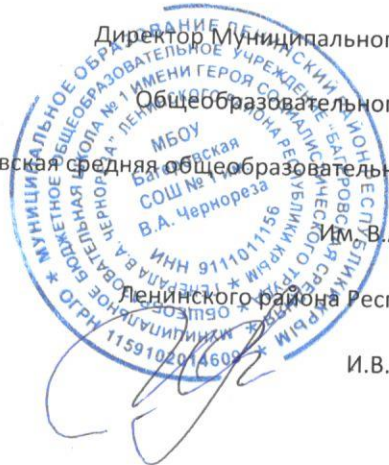


УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
Общеобразовательного учреждения
«Багеровская средняя общеобразовательная школа № 1
Им. В.А. Чернореза»
Ленинского района Республики Крым
И.В. Кобылинская



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(на осенний период по норме без овощей)

На 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период по норме без овощей)

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

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Ж					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	6											8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	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	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	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:		647	22,63	20,04	237,53	781,87	0,21	0,94	4,96	105,00	5,75	326,67	307,29	64,60	2,75						
2 день																					
Завтрак																					
306	Горошек консервированный	80	1,65	2,40	7,84	58,88	0,03	0,03	3,73	11,20	0,03	7,49	39,84	0,16	0,32						
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						
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:		595	26,52	34,47	52,38	623,16	0,28	0,97	6,48	385,17	1,30	422,00	537,48	68,34	4,01						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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
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 стуженым	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 (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:	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															
45	Салат из капусты белокочанной	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,76	19,98	22,65	12,07	0,37
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	22,77	20,65	51,86	484,80	0,33	0,43	34,62	36,00	8,19	114,21	260,98	70,92	3,71

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Ж					В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	8											9	10	11
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	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	Макаронные 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	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,04	0,18	-	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
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:	575	24,61	25,58	75,45	630,24	0,24	0,40	7,04	225,20	3,33	475,66	439,77	68,43	4,11				
6 день																			
Завтрак																			
182	Каша жидкая молочная овсянная	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				
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				
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				

№ рец.	Прем 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	
7 день																
Завтрак																
Пр	Икра кабачковая	80	0,96	3,76	6,16	62,40	1,04	2,24	6,24	13,60	16,80	3,28	3,68	3,04	3,12	
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	
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	
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	
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:		570	23,41	22,39	67,96	583,87	1,47	4,06	36,99	5815,60	20,96	186,14	447,53	77,04	9,85	
8 день																
Завтрак																
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	
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	
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	
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	
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	
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	23,76	24,25	100,56	684,26	0,34	0,42	18,38	15,63	5,74	118,29	411,28	213,83	10,43	

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Г	Б	Ж	У	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				
9 день																			
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32	0,02	0,03	13,68	-	6,71	19,98	22,65	12,07	0,37				
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				
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28				
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:		585	19,11	10,87	78,79	489,04	0,16	0,26	14,25	18,38	7,84	60,05	250,15	73,64	2,25				
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				