

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного  
Общеобразовательного учреждения

«Багеровская средняя общеобразовательная школа № 1

Имени Героя Социалистического Труда Генерала

В.А. Чернореза»

Ленинского района Республики Крым

И.В. Кобылинская



## Основное организованное меню

(на осенний период с помидорами и огурцами)

**льготное питание (завтрак и обед 106 рублей)**

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(на осенний период с помидорами и огурцами)

**льготное питание (завтрак и обед 106 рублей)**

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ реп.	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б			Ж			У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6	4		5										6	8
1	2	3	1 день																			
<b>Завтрак</b>																						
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							
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							
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>482</b>	<b>9,40</b>	<b>11,14</b>	<b>76,88</b>	<b>446,52</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>4,00</b>	<b>58,00</b>	<b>1,05</b>	<b>157,47</b>	<b>157,39</b>	<b>55,90</b>	<b>1,30</b>							
<b>Обед</b>																						
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							
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	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03	0,02	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53							
342	Компот из свежих яблок	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>650</b>	<b>14,26</b>	<b>12,84</b>	<b>94,91</b>	<b>563,82</b>	<b>1,63</b>	<b>0,26</b>	<b>11,68</b>	<b>3,50</b>	<b>2,84</b>	<b>87,97</b>	<b>241,14</b>	<b>84,70</b>	<b>3,41</b>							
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1132</b>	<b>23,66</b>	<b>23,98</b>	<b>171,79</b>	<b>1010,34</b>	<b>1,75</b>	<b>0,55</b>	<b>15,68</b>	<b>61,50</b>	<b>3,89</b>	<b>245,44</b>	<b>398,53</b>	<b>120,60</b>	<b>4,71</b>							
<b>2 день</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
288	Куры отварные	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	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							
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>16,12</b>	<b>17,50</b>	<b>47,96</b>	<b>426,64</b>	<b>0,32</b>	<b>1,32</b>	<b>70,92</b>	<b>4323,30</b>	<b>4,28</b>	<b>62,08</b>	<b>273,12</b>	<b>52,61</b>	<b>9,66</b>							
<b>Обед</b>																						
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	0,06	4,60	16,84	1,30	26,72	57,78	20,28	0,94							
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10,50	10,05	9,77	171,60	0,12	0,01	0,05	32,28	41,04	35,89	48,00	13,32	2,17							
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							
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44							
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>650</b>	<b>20,27</b>	<b>19,07</b>	<b>90,27</b>	<b>625,97</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>31,12</b>	<b>49,12</b>	<b>45,97</b>	<b>187,47</b>	<b>224,23</b>	<b>95,24</b>	<b>5,46</b>							
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1100</b>	<b>36,39</b>	<b>36,57</b>	<b>138,23</b>	<b>1052,61</b>	<b>0,62</b>	<b>1,59</b>	<b>102,04</b>	<b>4372,42</b>	<b>50,25</b>	<b>249,55</b>	<b>497,35</b>	<b>147,85</b>	<b>15,12</b>							

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	У	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>3 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
102	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	32,48	34,8	13,2	0,44						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,60	42,00	405,00	0,09	0,47	0,71	97,50	0,62	293,40	322,74	39,84	0,96						
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						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>28,25</b>	<b>19,68</b>	<b>77,27</b>	<b>599,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,75</b>	<b>2,01</b>	<b>117,50</b>	<b>1,14</b>	<b>451,66</b>	<b>447,54</b>	<b>67,04</b>	<b>1,53</b>						
<b>Обед</b>																					
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	0,06	4,66	-	1,94	34,14	70,48	28,46	1,64						
259	Жаркое по домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,43	0,13	0,17	6,96	-	-	41,83	282,17	58,26	5,29						
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						
102	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	32,48	34,8	13,2	0,44						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>620</b>	<b>24,41</b>	<b>23,22</b>	<b>53,64</b>	<b>532,51</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>	<b>12,42</b>	<b>0,00</b>	<b>2,50</b>	<b>111,25</b>	<b>390,25</b>	<b>101,52</b>	<b>7,93</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1010</b>	<b>52,66</b>	<b>42,90</b>	<b>130,91</b>	<b>1131,63</b>	<b>0,52</b>	<b>1,12</b>	<b>14,43</b>	<b>117,50</b>	<b>3,64</b>	<b>562,91</b>	<b>837,79</b>	<b>168,56</b>	<b>9,46</b>						
<b>4 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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						
102	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	32,48	34,80	13,20	0,44						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>390</b>	<b>21,24</b>	<b>28,77</b>	<b>39,54</b>	<b>501,78</b>	<b>0,20</b>	<b>0,73</b>	<b>1,85</b>	<b>348,97</b>	<b>1,27</b>	<b>264,51</b>	<b>385,14</b>	<b>50,68</b>	<b>3,56</b>						
<b>Обед</b>																					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	0,04	12,62	-	1,88	39,40	39,20	17,70	0,66						
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						
312	Картофельное пюре	150	2,86	4,32	23,01	142,35	0,150	0,090	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16						
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						
102	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	32,48	34,8	13,2	0,44						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>650</b>	<b>15,18</b>	<b>17,20</b>	<b>89,38</b>	<b>580,11</b>	<b>0,30</b>	<b>0,35</b>	<b>34,71</b>	<b>26,95</b>	<b>5,90</b>	<b>159,52</b>	<b>279,97</b>	<b>100,33</b>	<b>3,77</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1040</b>	<b>36,42</b>	<b>45,97</b>	<b>128,92</b>	<b>1081,89</b>	<b>0,50</b>	<b>1,08</b>	<b>36,56</b>	<b>375,92</b>	<b>7,17</b>	<b>424,03</b>	<b>665,11</b>	<b>151,01</b>	<b>7,33</b>						



№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9											10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>7 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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						
312	Картофельное пюре	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						
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						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>17,15</b>	<b>14,14</b>	<b>60,39</b>	<b>447,47</b>	<b>0,35</b>	<b>1,24</b>	<b>27,37</b>	<b>3489,20</b>	<b>2,78</b>	<b>169,56</b>	<b>348,12</b>	<b>67,03</b>	<b>4,73</b>						
<b>Обед</b>																					
84	Борщ с фасолью и картофелем	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	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>650</b>	<b>20,85</b>	<b>19,44</b>	<b>62,68</b>	<b>516,13</b>	<b>0,20</b>	<b>0,28</b>	<b>6,27</b>	<b>0,00</b>	<b>5,23</b>	<b>73,91</b>	<b>257,41</b>	<b>81,54</b>	<b>5,18</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1100</b>	<b>38,00</b>	<b>33,58</b>	<b>123,07</b>	<b>963,60</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>33,64</b>	<b>3489,20</b>	<b>8,01</b>	<b>243,47</b>	<b>605,53</b>	<b>148,57</b>	<b>9,91</b>						
<b>8 день</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
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	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						
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						
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						
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>472</b>	<b>18,09</b>	<b>14,03</b>	<b>79,76</b>	<b>497,52</b>	<b>0,28</b>	<b>0,31</b>	<b>2,97</b>	<b>9,40</b>	<b>2,49</b>	<b>59,64</b>	<b>317,93</b>	<b>173,53</b>	<b>6,45</b>						
<b>Обед</b>																					
104	Суп картофельный	200	1,76	1,22	12,31	84,80	0,10	0,06	8,86	-	1,02	23,76	57,78	23,74	0,92						
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	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						
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44						
	<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>650</b>	<b>17,51</b>	<b>11,92</b>	<b>90,39</b>	<b>557,61</b>	<b>0,35</b>	<b>0,36</b>	<b>30,46</b>	<b>4,25</b>	<b>5,82</b>	<b>129,11</b>	<b>306,12</b>	<b>95,72</b>	<b>3,60</b>						
	<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>1122</b>	<b>35,60</b>	<b>25,95</b>	<b>170,15</b>	<b>1055,13</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>33,43</b>	<b>13,65</b>	<b>8,31</b>	<b>188,75</b>	<b>624,05</b>	<b>269,25</b>	<b>10,05</b>						

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж					В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	7											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
<b>9 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,55	3,05	2,30	38,85	0,03	0,01	9,03	-	0,27	8,87	15,92	8,75	0,41		
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	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		
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>515</b>	<b>15,59</b>	<b>11,68</b>	<b>75,77</b>	<b>469,57</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>10,68</b>	<b>21,03</b>	<b>1,27</b>	<b>157,08</b>	<b>281,84</b>	<b>72,09</b>	<b>2,17</b>		
<b>Обед</b>																	
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,67	1,63	3,23	30,20	0,01	0,02	8,55	-	4,20	12,50	14,16	7,54	0,23		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	0,04	6,60	-	0,98	21,36	44,78	18,22	0,70		
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	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>670</b>	<b>18,49</b>	<b>16,41</b>	<b>75,75</b>	<b>530,12</b>	<b>0,20</b>	<b>0,33</b>	<b>27,71</b>	<b>15,02</b>	<b>7,80</b>	<b>95,10</b>	<b>209,44</b>	<b>83,91</b>	<b>4,29</b>		
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1185</b>	<b>34,08</b>	<b>28,09</b>	<b>151,52</b>	<b>999,69</b>	<b>0,38</b>	<b>0,59</b>	<b>38,39</b>	<b>36,05</b>	<b>9,07</b>	<b>252,18</b>	<b>491,28</b>	<b>156,00</b>	<b>6,46</b>		
<b>10 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
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	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		
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>11,68</b>	<b>7,74</b>	<b>51,26</b>	<b>312,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,36</b>	<b>2,25</b>	<b>50,80</b>	<b>0,82</b>	<b>291,82</b>	<b>268,86</b>	<b>55,88</b>	<b>1,44</b>		
<b>Обед</b>																	
20	Салат из свежих огурцов	50	0,40	3,00	1,20	33,30	0,01	0,02	2,34	-	0,18	11,16	19,80	6,60	0,30		
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	0,04	8,30	-	1,86	27,88	39,42	16,60	0,62		
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	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 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		
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17,55</b>	<b>19,41</b>	<b>77,33</b>	<b>539,48</b>	<b>0,26</b>	<b>0,39</b>	<b>11,58</b>	<b>9,40</b>	<b>4,99</b>	<b>96,51</b>	<b>330,59</b>	<b>94,32</b>	<b>5,70</b>		
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1140</b>	<b>29,23</b>	<b>27,15</b>	<b>128,59</b>	<b>851,60</b>	<b>0,43</b>	<b>0,75</b>	<b>13,83</b>	<b>60,20</b>	<b>5,81</b>	<b>388,33</b>	<b>599,45</b>	<b>150,20</b>	<b>7,14</b>		