

Согласовано:

Директор МБОУ школа №

[Handwritten signature]

« 05 » 2025 год



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

[Handwritten signature]

Г.А. Базиев
2025 год



Основное (организованное) меню на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кагиновская средняя общеобразовательная школа» Ленинского района Республики Крым

Возрастная категория : 7-11 лет

Меню

Приём пищи	Наименование	Выход, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	№ жрец.
			Б	Ж	У		
неделя 1	Птица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268,46	196
		150	6,42	4,41	39,3	225	114
завтрак	Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пр
		200	0,07	0,2	10,1	40	261
	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
	Хлеб ржано - пшеничный	20	0,975	0,18	5,1	37,8	24
Итого за завтрак		560	34,325	31,32	116,24	896,66	

неделя 1	день 1	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	42
		Рагу из птицы	210	15	14	18,2	262	197
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
Итого за обед		800	23,87	19,18	102,11	709,5		
Итого за день		1360	58,195	50,495	218,35	1606,16		

неделя 1	день 2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117
		Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Хлеб ржано - пшеничный	50	3,25	0,58	17,03	94,18	24
Итого за завтрак		530	18,82	23,49	83,92	629,18		

неделя 1	день 2	Салат из свежкл отварной	60	0,84	6,01	4,9	55,2	38
		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
		Гуляш (птица)	90	13,63	14,11	2,31	189,9	175
		Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114	236
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
Итого за обед		770	31,47	32,03	106,03	847,9		
Итого за день		1300	50,29	55,52	189,95	1477,08		

неделя 1	день 3								
		Каша жидкая молочная манная	200	6	8,44	31,2	224	125	
завтрак		Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127	2	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261	
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр	
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24	
Итого за завтрак			570	9,74	9,92	85,83	480,8		

неделя 1	день 3								
		Огурцы солёные	60	0,5	0,1	1	9,8	199	
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	96	79	
		Рыба припущенная (минтай)	90	15,91	7,6	0,06	134,5	157	
		Рис отварной	150	3,6	5,37	36,69	208,5	203	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23	
Итого за обед			780	29,02	16,2	106,26	706,1		
Итого за день			1350	38,755	26,115	192,09	1186,9		

неделя 1	день 4								
		Птица отварная	90	19,21	21,13	0,39	268,46	196	
завтрак		Изделия макаронные отварные с маслом	180	6,7	6,73	43,2	259,2	137	
		Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3	
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262	
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24	
Итого за завтрак			560	33,79	36,71	83,82	822,26		

неделя 1	день 4								
		Салат из свёклы и зелёного горошка	100	0,7	3,4	5,6	71,3	106	
обед		Рассольник "Ленинградский"	200	1,62	4,08	9,6	84	72	
		Котлеты "Московские"	90	12,51	17,2	12,87	255,6	183	
		Каша рассыпчатая пшеничная Артек	150	6,42	4,41	39,3	225	114	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23	
Итого за обед			800	26,57	29,74	112,26	846,44		
Итого за день			1360	60,36	66,45	196,08	1668,7		

неделя 1	день 5								
		Запеканка из творога со стружкой	170	29,4	21,05	29,8	429,7	154	
завтрак		Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136	1	
		Кондитерские изделия (печенье)	40	3	3,92	29,7	166,8	пр	
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261	
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23	
Итого за завтрак			500	38,73	33,16	108,64	889,4		

неделя 1	день 5								
		Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,05	3,51	52,8	33	
обед		Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78	
		Жаркое по - Домашнему	200	22,5	22,7	23,3	388	174	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	
		Хлеб ржано - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23	
Итого за обед			730	32,86	30,72	96,72	836,54		
Итого за день			1230	71,59	63,88	205,36	1725,94		

неделя 2	день 6								
		Макароны отварные с сыром	150	9,1	9,6	31,75	250,5	138	
завтрак		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261	
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр	
		Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	пр	
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24	
Итого за завтрак			520	14,20	15,08	95,55	588,8		

неделя 2	день 6								
		Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	93	
обед		Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	62	
		Рыба запеченная под молочным соусом (минтай)	90	14,07	8,3	3,8	185,3	160	
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	136,5	210	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23	
Итого за обед			760	24,27	21,99	94,11	720,54		
Итого за день			1280	38,465	37,065	189,66	1309,34		

неделя 2	день 7									
		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114		
завтрак		Котлеты "Московские"	90	12,51	17,2	12,87	255,6	183		
		Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3		
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262		
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24		
Итого за завтрак			540	29,91	33,06	95,52	807,6			

неделя 2	день 7									
		Огурцы солёные	60	0,5	0,1	1	9,8	199		
обед		Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75		
		Плов из птицы	210	17,79	10,99	37,52	320,6	199		
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241		
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24		
Итого за обед			750	26,08	16,02	112,19	711,7			
Итого за день			1290	55,985	49,075	207,71	1519,3			

неделя 2	день 8									
		Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117		
завтрак		Кондитерские изделия (печенье)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	nr		
		Чай с сахаром	200	0,07	0,2	10,1	40	261		
		Хлеб ржано - пшеничный	20	0,98	0,18	5,1	37,8	24		
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23		
Итого за завтрак			500	15,15	16,20	103,39	630,44			

неделя 2	день 8									
		Салат из моркови с яблоками	60	0,63	0,1	5,11	23,4	42		
обед		Суп крестьянский с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60	74		
		Рагу из птицы	210	15	14	18,2	262	197		
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24		
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23		
Итого за обед			750	23,32	18,99	94,54	650,7			
Итого за день			1250	38,465	35,185	197,93	1281,14			

неделя 2	день 9	Запеканка из творога со сгущёнкой	170	29,4	21,05	29,8	429,7	154
завтрак		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,3	0,2	11,4	52	пр
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,27	124,5	пр
итого за завтрак			500	32,08	24,39	78,67	668,2	

неделя 2	день 9	Салат из свёклы отварной	60	0,84	6,01	4,9	56,2	38
обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	103	79
		Азу по-татарски (говядина)	90	7,02	8,1	8,19	133,2	242
		Картофель отварной	150	2,92	5,74	13,99	156,25	89
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
		итого за обед	780	19,79	22,98	95,59	705,95	
итого за день			1280	51,87	47,37	174,26	1374,15	

неделя 2	день 10	Каша жидкая молочная пшённая	200	7,4	9,4	36	258	128
завтрак		Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
		Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
		Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15,2	62	262
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
итого за завтрак			520	20,38	22,85	76,53	596,4	

неделя 2	день 10	Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75
обед		Котлеты домашние	90	12,02	21,27	10,57	282	184
		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,49	7,18	47,52	295,2	114
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	271
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,35	10,2	56,4	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
итого за обед			750	30,64	33,28	119,96	910,5	
итого за день			1270	51,02	56,13	196,49	1506,9	

