

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ школа №

*В.М. Савельев*



« 09 » июня 2025 год

**Утверждаю:**

Индивидуальный предприниматель

*Г.А. Базиев*



Г.А. Базиев  
2025 год

**Основное (организованное) меню на 2024-2025 учебный год**

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

Возрастная категория : 11-18 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	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
	Хлеб пшеничный	20	0,975	0,18	5,1	37,8	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>34,325</b>	<b>31,32</b>	<b>116,24</b>	<b>896,66</b>	

неделя 1	день 1	Салат из моркови с яблоками	100	1,06	0,17	8,52	39	42
		Рассольник	200	1,3	4,06	9,04	84	71
обед		Рагу из птицы	210	15	14	18,2	262	197
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132	241
		Хлеб ржаное - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
		Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,15	116,9	23
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>23,87</b>	<b>19,18</b>	<b>102,11</b>	<b>709,5</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>58,195</b>	<b>50,495</b>	<b>218,35</b>	<b>1606,16</b>		

неделя 1	день 2	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	7,98	10,62	36,5	274	117
		Яйца варёные	40	5,1	4,6	0,3	63	143
завтрак		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 ржаное - пшеничный	50	3,25	0,58	17,03	94,18	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>18,82</b>	<b>23,49</b>	<b>83,92</b>	<b>629,18</b>		

неделя 1	день 2	Салат из свёклы отварной	60	0,84	6,01	4,9	55,2	38
		Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,22	118	78
обед		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 ржаное - пшеничный	40	1,95	0,35	10,2	75,6	24
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,47</b>	<b>32,03</b>	<b>106,03</b>	<b>847,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>	<b>50,29</b>	<b>55,52</b>	<b>189,95</b>	<b>1477,08</b>		

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		
<b>итого за завтрак</b>			<b>570</b>	<b>9,74</b>	<b>9,92</b>	<b>85,83</b>	<b>480,8</b>			

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		
<b>итого за обед</b>			<b>780</b>	<b>29,02</b>	<b>16,2</b>	<b>106,26</b>	<b>706,1</b>			
<b>итого за день</b>			<b>1350</b>	<b>38,755</b>	<b>26,115</b>	<b>192,09</b>	<b>1186,9</b>			

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		
<b>итого за завтрак</b>			<b>560</b>	<b>33,79</b>	<b>36,71</b>	<b>83,82</b>	<b>822,26</b>			

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		
<b>итого за обед</b>			<b>800</b>	<b>26,57</b>	<b>29,74</b>	<b>112,26</b>	<b>846,44</b>			
<b>итого за день</b>			<b>1360</b>	<b>60,36</b>	<b>66,45</b>	<b>196,08</b>	<b>1668,7</b>			

неделя 1	день 5								
		Запеканка из творога со сгущёнкой	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>38,73</b>	<b>33,16</b>	<b>108,64</b>	<b>889,4</b>		

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	
<b>Итого за обед</b>			<b>730</b>	<b>32,86</b>	<b>30,72</b>	<b>96,72</b>	<b>836,54</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1230</b>	<b>71,59</b>	<b>63,88</b>	<b>205,36</b>	<b>1725,94</b>		

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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>520</b>	<b>14,20</b>	<b>15,08</b>	<b>95,55</b>	<b>588,8</b>		

неделя 2	день 6								
		Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	183	
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>760</b>	<b>24,27</b>	<b>21,99</b>	<b>94,11</b>	<b>720,54</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>1280</b>	<b>38,465</b>	<b>37,065</b>	<b>189,66</b>	<b>1309,34</b>		

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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>29,91</b>	<b>33,06</b>	<b>95,52</b>	<b>807,6</b>	

неделя 2	день 7	Огуцы 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
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>26,08</b>	<b>16,02</b>	<b>112,19</b>	<b>711,7</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>55,985</b>	<b>49,075</b>	<b>207,71</b>	<b>1519,3</b>	

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	np
		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
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,15</b>	<b>16,20</b>	<b>103,39</b>	<b>630,44</b>	

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
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>23,32</b>	<b>18,99</b>	<b>94,54</b>	<b>650,7</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>38,465</b>	<b>35,185</b>	<b>197,93</b>	<b>1281,14</b>	

неделя 2	день 9											
завтрак		Запеканка из творога со стружкой	170	29,4	21,05	29,8	429,7	154				
		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				
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,08</b>	<b>24,39</b>	<b>78,67</b>	<b>668,2</b>					

неделя 2	день 9											
обед		Салат из свёклы отварной	60	0,84	6,01	4,9	56,2	38				
		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				
		<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>19,79</b>	<b>22,98</b>	<b>95,59</b>	<b>705,95</b>					
		<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>51,87</b>	<b>47,37</b>	<b>174,26</b>	<b>1374,15</b>					

неделя 2	день 10											
завтрак		Каша жидкая молочная пшённая	200	7,4	9,4	36	258	128				
		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					
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,38</b>	<b>22,85</b>	<b>76,53</b>	<b>596,4</b>					

неделя 2	день 10											
обед		Суп из овощей	200	1,28	3,98	7,32	76	75				
		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					
		<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>30,64</b>	<b>33,28</b>	<b>119,96</b>	<b>910,5</b>					
		<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>51,02</b>	<b>56,13</b>	<b>196,49</b>	<b>1506,9</b>					

