

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Калиновская средняя общеобразовательная
Школа" Ленинского района Республики Крым


Т.Ю. Сосунович

«25» 10 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

на 2022-2023 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Калиновская Средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне - зимний период)

(завтрак на 60, 13 рублей, обед на 50,00 рублей)

на 2022 - 2023 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)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	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	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	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,50	71,20	0,08	1,76	10,50	-	0,10	7,32	39,86	14,66	0,58
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	14,46	16,60	93,63	581,47	0,25	2,26	15,40	83,00	1,15	314,79	309,75	68,06	2,01
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	0,01	1,75	-	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30
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
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
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		660	21,03	23,05	69,02	576,17	0,22	0,32	18,15	0,00	2,44	114,19	368,35	101,20	7,85
ВСЕГО за день:		1307	35,49	39,65	162,65	1157,64	0,47	2,58	33,55	83,00	3,59	428,98	678,10	169,26	9,86
2 день															
Завтрак															
45	Салат из белокачанной 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
282	Оладьи из печени	105	16,98	21,53	7,29	313,10	0,25	1,87	90,93	7565,73	6,20	22,93	260,61	17,60	13,38
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 плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
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	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:		700	28,08	32,63	61,51	672,90	0,50	2,36	124,47	7590,73	13,65	241,89	519,96	89,72	15,89
Обед															
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
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
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		640	15,38	12,40	100,49	591,04	1,67	0,26	7,57	20,34	2,52	90,91	265,58	93,10	3,01
ВСЕГО за день:		1340	43,46	45,03	162,00	1263,94	2,17	2,62	132,04	7611,07	16,17	332,80	785,54	182,82	18,90

№ рец.	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	Mg	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 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
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:		570	35,00	26,36	91,44	763,62	0,23	0,88	14,31	156,50	9,11	567,97	584,49	100,60	4,08
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,00	4,13	46,40	0,01	0,02	3,32	-	1,35	17,73	20,32	10,35	0,66
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
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
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		690	21,27	22,43	59,80	536,35	0,38	0,26	34,57	32,28	47,36	180,64	227,91	94,61	6,57
ВСЕГО за день:		1260	56,27	48,79	151,24	1299,97	0,61	1,14	48,88	188,78	56,47	748,61	812,40	195,21	10,65
4 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
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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,60	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО за завтрак:		500	27,11	39,27	52,55	670,90	0,25	1,31	5,69	419,17	1,51	406,60	503,58	53,69	4,15
Обед															
21	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,78	2,51	0,92	28,00	0,08	0,01	3,54	-	0,23	16,98	11,61	6,96	0,32
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
310	Картофель отварной	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		690	16,17	19,61	85,47	584,73	0,37	0,33	38,25	26,95	6,00	150,92	282,88	103,99	3,98
ВСЕГО за день:		1190	43,28	58,88	138,02	1255,63	0,62	1,64	43,94	446,12	7,51	557,52	786,46	157,68	8,13

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 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
204	Макароны 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
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:		555	21,71	23,74	75,63	602,82	1,22	2,52	7,79	188,80	18,51	445,28	371,76	54,36	5,69
Обед															
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	0,05	6,70	-	1,88	23,32	45,38	19,34	0,74
246	Гуляш из отварной говядины	60	8,02	8,45	1,96	98,40	0,01	0,03	0,72	-	-	14,16	70,22	12,16	1,20
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
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		640	20,76	19,07	92,55	612,69	0,33	0,29	8,32	0,00	2,96	73,38	350,03	182,37	7,78
ВСЕГО за день:		1195	42,47	42,81	168,18	1215,51	1,55	2,81	16,11	188,80	21,47	518,66	721,79	236,73	13,47
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	0,17	1,17	58	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
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
ПР	Хлебобулочные изделия	40	1,43	2,16	11,50	71,17	0,08	1,60	10,50	-	0,10	7,32	38,86	14,66	0,58
338	Фрукты свежие (банан)	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:		615	13,67	14,80	113,85	645,69	0,35	1,94	21,70	58,00	1,23	174,02	288,83	118,86	3,16
Обед															
56	Салат овощной с яблоками	50	0,57	0,09	3,62	17,55	0,02	0,02	7,76	-	0,09	16,57	14,51	8,64	0,64
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,00	4,86	-	1,16	23,60	46,18	19,04	0,80
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	5,30	6,03	19,47	0,50	46,35	175,33	54,04	1,97
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		680	22,60	13,17	98,40	613,02	0,25	9,43	19,38	19,47	2,65	125,90	285,56	109,08	4,44
ВСЕГО за день:		1295	36,27	27,97	212,25	1258,71	0,60	11,37	41,08	77,47	3,88	299,92	574,39	227,94	7,60

№ рецеп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	0,02	0,01	2,80	-	0,08	18,40	19,20	11,20	0,48
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	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
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:		610	32,69	24,31	218,56	801,07	0,49	2,27	33,61	5824,00	8,94	220,46	500,45	96,40	8,53
Обед															
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 фруктовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	0,00	0,02	0,80	-	0,04	2,80	2,80	1,60	0,56
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		640	20,06	19,34	57,85	492,75	0,19	0,25	6,27	0,00	5,10	71,61	248,71	78,24	5,07
ВСЕГО за день:		1250	52,75	43,65	276,41	1293,82	0,68	2,52	39,88	5824,00	14,04	292,07	749,16	174,64	13,60
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	0,13	0,63	0,99	110,70	4,41	422,10	470,64	55,02	1,14
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
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:		657	36,68	30,63	81,67	751,75	0,21	0,86	14,72	135,70	4,62	602,30	598,54	83,92	3,83
Обед															
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		640	16,72	11,82	85,56	534,23	0,34	0,33	30,46	4,25	5,69	126,81	297,42	92,42	3,49
ВСЕГО за день:		1297	53,40	42,45	167,23	1285,98	0,55	1,19	45,18	139,95	10,31	729,11	895,96	176,34	7,32

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 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
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	20,83	12,91	80,36	520,04	0,22	0,32	7,36	28,38	2,63	178,23	350,79	90,28	3,05
Обед															
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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		660	17,70	16,31	70,92	506,74	0,19	0,30	27,71	15,02	7,67	92,80	200,74	80,61	4,18
ВСЕГО за день:		1245	38,53	29,22	151,28	1026,78	0,41	0,62	35,07	43,40	10,30	271,03	551,53	170,89	7,23
10 день															
6,14															
120	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	14,36	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,30	127,60	90,94	14,14	0,12
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
338	Фрукты свежие (банан)	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:		550	14,41	15,91	67,77	442,80	0,18	0,35	12,36	109,80	1,17	427,02	339,50	86,93	1,69
Обед															
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10,00	0,01	0,01	5,25	-	0,35	5,00	17,50	7,50	0,40
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 плодовый 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	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,09	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ИТОГО за обед:		690	16,92	16,36	73,05	492,80	0,25	0,35	14,49	9,40	5,03	88,05	319,59	91,92	5,69
ВСЕГО за день:		1240	31,33	32,27	140,82	935,60	0,43	0,70	26,85	119,20	6,20	515,07	659,09	178,85	7,38