

УТВЕРЖДЕНО

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


_____ Т.Ю. Сосунович


«22» 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: с 11 лет и старше
(льготная категория)

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне - зимний период)

льготное питание (завтрак и обед 86 рублей)

на 2022 - 2023 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ 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
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
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:		482	9,40	11,14	76,88	446,52	0,12	0,29	4,00	58,00	1,05	157,47	157,39	35,90	1,30
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
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:		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:		1142	30,43	34,19	145,90	1022,69	0,34	0,61	22,15	58,00	3,49	271,66	525,74	137,10	9,15
2 день															
Завтрак															
282	Оладьи из печени	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 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
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:		450	16,12	17,50	47,96	426,64	0,32	1,32	70,92	4323,30	4,28	62,08	273,12	52,61	9,66
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, тушеная 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	36,38	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
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	15,38	12,40	100,19	591,04	1,67	0,26	7,57	20,34	2,52	90,91	265,58	93,10	3,01
ВСЕГО за день:		1090	31,50	29,90	148,15	1017,68	1,99	1,58	78,49	4343,64	6,80	152,99	538,70	145,71	12,67
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,83	0,40
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21,92	16,60	42,00	405,00	0,17	0,47	0,71	97,50	0,62	293,40	322,74	39,84	0,96

№ 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
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
ИТОГО за завтрак:		410	25,83	19,34	64,84	554,62	0,24	0,67	4,03	117,50	8,66	434,64	444,40	75,67	1,49
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 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	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:		1100	47,10	41,77	124,64	1090,97	0,62	0,93	38,60	149,78	56,02	615,28	672,31	170,28	8,06
4 день															
Завтрак															
71	Горошек консервированный	40	0,83	1,20	3,92	29,44	0,02	0,02	1,86	5,60	0,02	3,75	19,92	0,08	0,16
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
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:		430	22,07	29,97	43,46	531,22	0,22	0,75	3,71	354,57	1,29	268,26	405,06	50,76	3,72
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	0,15	0,09	21,00	-	0,20	14,64	79,73	29,33	1,16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
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:		1120	38,24	49,58	128,93	1115,95	0,59	1,08	41,96	381,52	7,29	419,18	687,94	154,75	7,70
5 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,20	0,52	1,12	3,12	6,80	8,40	1,64	1,84	1,52	1,56
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,06	0,01	0,16	86,40	0,80	221,40	151,56	15,24	0,92
209	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,04	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

№ 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
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:		465	17,85	17,88	64,02	488,02	0,70	1,40	4,61	153,20	9,84	369,84	319,40	47,76	3,83
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:		1105	38,61	36,95	156,57	1100,71	1,03	1,69	12,93	153,20	12,80	443,22	669,43	230,13	11,61
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	3,25,00	0,19	0,17	1,17	58,00	0,21	138,4	184,37	47,6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	0,15	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
ИТОГО за завтрак:		475	11,53	12,24	86,18	176,90	0,24	0,32	1,20	58,00	0,86	161,00	230,67	65,50	2,09
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:		1155	34,13	25,41	184,58	789,92	0,49	9,75	20,58	77,47	3,51	286,90	516,23	174,58	6,53
7 день															
Завтрак															
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
ИТОГО за завтрак:		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
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

№ 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
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 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:		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:		#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	23,23	19,22	36,73	413,60	0,09	0,45	0,71	79,07	3,15	301,50	336,20	39,30	0,81
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	55	0,22	0,22	5,39	25,85	0,02	0,01	5,50	-	0,11	8,80	6,05	4,95	1,21
ИТОГО за завтрак:		427	23,58	19,46	57,32	501,45	0,11	0,46	9,04	79,07	3,27	324,50	346,65	46,65	2,38
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
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	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:		1067	40,30	31,28	142,88	1035,68	0,45	0,79	39,50	83,32	8,96	451,31	644,07	139,07	5,87
9 день															
Завтрак															
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
ИТОГО за завтрак:		465	15,04	8,63	73,47	430,72	0,15	0,25	1,65	21,03	1,00	148,21	265,92	63,34	1,76
Обед															
45	Салат из белокачанной 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

№ 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
	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:	1125	32,74	24,94	144,39	937,46	0,34	0,55	29,36	36,05	8,67	241,01	466,66	143,95	5,94
10 день															
Завтрак															
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,20	0,04	0,14	0,66	26,40	0,02	127,60	90,94	14,14	0,12
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
	ИТОГО за завтрак:	440	10,27	7,51	43,04	283,32	0,14	0,35	2,25	50,80	0,54	289,02	250,30	48,68	1,04
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 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
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:	1130	27,19	23,87	116,09	776,12	0,39	0,70	16,74	60,20	5,57	377,07	569,89	140,60	6,73