

Утверждаю
Директор МБОУ Виноградненская СОШ
Маслова Е.В.
ПРИКАЗ № 198а 07.11.2023



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

на осенне-зимний период

на 2023/2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Виноградненская СОШ
Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
<i>день 1</i>							
<i>Завтрак</i>	Макароны отварные	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Яйца вареные	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Чай с молоком	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Бутерброд с сыром	80	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
ИТОГО за завтрак:		660	12,78	9,54	93,67	515,04	
<i>обед</i>	Салат из белокочанной капусты	80	0,16	18,60	17,05	303,43	350
	рассольник Ленинградский	200	1,61	0,16	27,88	114,60	342
	Гуляш из отварной говядины	150	16,66	18,60	17,05	303,43	259
	Каша гречневая рассыпчатая	180	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО за обед:		600	21,43	19,50	79,18	580,13	
ВСЕГО за день:		1260	34,21	29,04	172,85	1095,17	
<i>день 2</i>							
<i>Завтрак</i>	Салат из белокочанной капусты	80	0,88	4,89	3,65	62,16	23
	птица отварная	105	15,30	12,85	2,89	188,75	228
	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
ИТОГО за завтрак:		575	22,40	22,46	52,91	503,74	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной	50	0,54	3,02	1,89	36,95	29
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	108
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	229
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО за обед:		710	17,04	15,64	112,26	673,97	
ВСЕГО за день:		1285	39,44	38,10	165,17	1177,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ реп.
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	62
	Сырники (со сгущенным молоком)	120	30,69	23,22	58,80	567,00	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ИТОГО за завтрак:		480	35,00	26,36	91,44	763,62	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,50	3,03	1,50	35,30	34
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Котлеты рубленые из птицы	40	10,50	10,05	9,77	171,60	294
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Сок плодовый натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО за обед:		690	22,18	22,68	67,05	571,23	
ВСЕГО за день:		1170	57,18	49,04	158,49	1334,85	
день 4							
Завтрак	Горошек (консервированный)	80	0,88	0,16	3,04	17,60	71
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	210
	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
ИТОГО за завтрак:		550	20,94	29,13	42,72	519,62	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,78	2,51	0,92	28,00	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Котлеты рыбные	40	7,09	8,43	8,72	139,64	234
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
ИТОГО за обед:		690	23,03	21,60	110,98	732,11	
ВСЕГО за день:		1240	43,97	50,73	153,70	1251,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<i>день 5</i>							
<i>Завтрак</i>	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,65	4,13	7,30	72,90	53
	птица тушенная в соусе 330	100	13,28	10,84	2,90	162,00	290
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	304
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
ИТОГО за завтрак:		570	23,26	22,09	82,10	619,12	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты	50	1,05	2,60	5,17	48,32	45
	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
	Рагу из птицы	200	14,38	13,39	17,37	248,00	289
	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО за обед:		650	20,66	18,84	84,48	595,64	ПР
ВСЕГО за день:		1220	43,92	40,93	166,58	1214,76	
<i>день 6</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,51	11,72	47,03	325	182
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Бутерброд с сыром	80	5,80	8,30	14,83	157,00	3
ИТОГО за завтрак:		540	16,54	20,44	96,18	635,52	
<i>Обед</i>	Салат овощной с яблоками	50	0,55	3,05	2,28	38,85	23
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
ИТОГО за обед:		700	23,70	16,35	106,94	680,30	
ВСЕГО за день:		1240	40,24	36,79	203,12	1315,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порция, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<i>6</i>							
<i>7 день</i>							
<i>Завтрак</i>	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,67	4,02	1,47	44,80	21
	прица отварная	105	15,30	12,85	2,89	188,75	228
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	печенье	40	9,60	5,60	155,40	271,60	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
ИТОГО за завтрак:		615	37,42	30,07	221,48	887,72	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	84
	Мясо тушеное (говядина)	40	9,12	10,43	1,54	135,00	256
	каша пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Сок плодовой натуральный	200	0,20	-	4,04	16,96	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП
ИТОГО за обед:		690	24,61	21,18	80,87	620,03	
ВСЕГО за день:		1305	62,03	51,25	302,35	1487,75	
<i>день 8</i>							
<i>Завтрак</i>	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32,52	26,91	51,42	579,00	219
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ИТОГО за завтрак:		510	33,05	27,33	76,42	688,00	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,00	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,76	1,22	12,31	84,80	104
	котлета рыбная	100	14,18	16,87	17,43	279,27	234
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП	
ИТОГО за обед:		720	29,40	27,79	128,89	903,14	
ВСЕГО за день:		1230	62,45	55,12	205,31	1591,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
<i>день 9</i>							
<i>Завтрак</i>	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,11	10,72	42,36	291,00	181
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	печенье	40	9,60	5,60	155,40	271,60	ПР
	Бутерброд с сыром	80	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
<i>ИТОГО за завтрак:</i>		680	25,20	25,44	256,91	922,12	
<i>Обед</i>	овощи натуральные соленые (огурцы)	80	0,64	0,08	1,36	8,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Макароны отварные	200	11,68	7,74	51,26	312,12	0
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
<i>ИТОГО за обед:</i>		830	30,77	26,52	116,89	797,84	
<i>ВСЕГО за день:</i>		1510	55,97	51,96	373,80	1719,96	
<i>день 10</i>							
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	100,00	120
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<i>ИТОГО за завтрак:</i>		550	15,82	16,14	67,77	471,60	
<i>Обед</i>	Салат из соленых огурцов с луком	50	1,78	2,51	0,92	28,00	21
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
	Котлеты из говядины	40	6,20	7,52	6,60	98,25	268
	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
	компот их сухофруктов	200	0,20	-	4,04	16,96	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
<i>ИТОГО за обед:</i>		690	19,26	19,04	82,10	556,78	
<i>ВСЕГО за день:</i>		1240	35,08	35,18	149,87	1028,38	
<i>Среднее значение за период</i>		1346,4	46,306	45,536	185,409	1302,954	