



*Свертываю,
Директор центра
Султанов С.И. Сулейманов
Сулейманов С.И.*

от 20.12.2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Республики Крым

Возрастные категории: от 11 до 17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																			
182	Каша пшеничная жидкая молочная	220	7,51	11,72	1,43	325,00	0,17	0,17	1,17	58,00	0,21	138,40	184,37	47,60	1,26				
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				
338	Фрукты свежие (яблоко)	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				
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:			12,24	12,64	56,75	574,52	0,25	0,34	11,20	58,00	1,13	166,70	249,97	104,20	2,58				
Обед																			
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,69	109,00	0,09	5,00	6,08	-	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00				
268	Котлеты из говядины	50	5,17	6,27	5,50	81,90	0,03	0,07	0,12	7,82	1,13	17,85	62,32	18,42	0,91				
321	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	0,06	25,74	-	2,59	93,18	60,21	30,98	1,21				
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42				
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
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 обед:			14,14	14,31	57,68	409,79	0,20	5,27	32,54	7,82	5,72	151,83	217,16	206,40	3,98				
ВСЕГО за день:			26,38	26,95	114,43	984,31	0,45	5,61	43,74	65,82	6,85	318,53	467,13	310,60	6,56				
2 день																			
Завтрак																			
70	Овощи консервированные (огурцы)	40	0,45	0,04	1,40	8,00	0,01	0,01	4,20	-	0,28	4,00	0,19	6,00	0,32				
235	Шпинель, рыбный натуральный	100	6,26	6,94	5,51	104,08	0,03	0,03	1,86	25,34	2,63	32,30	99,90	17,55	1,39				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,88	4,87	30,91	195,00	0,20	0,09	-	-	0,49	11,86	163,14	108,66	3,65				
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				
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:			20,89	15,79	74,72	519,20	0,34	0,34	7,65	49,74	3,92	209,58	422,59	166,75	6,28				
Обед																			
ПП	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				
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	6,13	14,16	127,75	0,10	0,06	6,70	-	2,43	54,18	99,50	34,45	1,73				
260	Гуляши	60	8,73	10,07	1,73	132,60	0,02	0,06	0,55	-	1,57	13,09	-	13,22	1,84				
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11				
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93				
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 обед:			22,75	21,43	103,55	701,10	0,26	0,35	7,98	0,00	6,18	118,41	216,11	106,95	6,75				
ВСЕГО за день:			43,64	37,22	178,27	1220,30	0,60	0,69	15,63	49,74	10,10	327,99	638,70	273,70	13,03				

3 день

Завтрак

75	Икра свекольная	50	1,18	0,05	0,61	92,65	0,02	0,02	2,84	-	10,05	29,62	29,24	15,08	0,85
282	Оладьи из печени	60	9,34	11,28	3,82	164,00	0,13	0,98	47,63	3963,00	3,25	12,01	136,51	9,22	7,01
312	Пюре картофельное	150	2,46	3,84	16,35	109,80	0,11	0,09	14,53	-	0,14	29,58	69,27	22,20	0,81
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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:		515	16,21	15,59	55,10	519,97	0,30	1,21	65,03	3963,00	13,96	91,51	272,62	61,10	9,39

Обед

53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,07	3,65	36,45	0,03	0,02	3,43	-	0,94	14,16	20,81	9,19	0,65
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	0,05	12,00	-	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20
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	103,48	13,57	0,53
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
342	Компот из яблок свежих	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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		770	18,18	14,17	107,06	641,06	0,26	0,25	15,61	4,25	5,75	81,89	281,36	79,65	3,65
ВСЕГО за день:		1285	34,39	29,76	162,16	1161,03	0,56	1,46	80,64	3967,25	19,71	173,40	553,98	140,75	13,04

4 день

Завтрак

224	Запеканка из творога с молоком стущеным	150	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
377	Чай с лимоном	222	0,13	-	15,20	62,00	-	-	2,83	-	0,01	14,20	4,40	2,40	0,36
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 завтрак:		402	33,19	23,52	88,49	699,14	0,16	0,75	3,82	136,50	1,27	431,83	482,33	68,07	2,04

Обед

67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	0,06	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
265	Плов	150	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	0,11	1,28	-	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
389	Сок плодовой натуральной	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
ИТОГО за обед:		670	21,81	22,38	60,35	535,49	0,19	0,31	10,26	0,00	5,65	54,68	293,77	77,87	4,44
ВСЕГО за день:		1072	55,00	45,90	148,84	1234,63	0,35	1,06	14,08	136,50	6,92	486,51	776,10	145,94	6,48

5 день

Завтрак

306	Горошек зеленый консервированный	40	1,15	1,08	2,31	23,68	0,03	0,02	3,88	5,60	0,09	9,57	24,54	8,07	0,28
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,10	0,35	0,26	324,57	0,75	103,09	225,78	16,14	6,64
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
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:	445	18,32	26,33	39,27	466,86	0,17	0,49	4,17	330,17	1,36	132,96	287,92	38,81	7,64

Обед

45	Салат из капусты, белокочанной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	-	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,10	0,08	5,75	16,84	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
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	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,12	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
	ИТОГО за обед:	780,0	19,2	20,0	115,6	734,8	0,4	0,5	38,1	43,8	10,9	149,8	351,2	124,5	5,5
	ВСЕГО за день:	1225	37,52	46,33	154,87	1201,66	0,57	0,99	42,27	373,97	12,26	282,76	639,12	163,31	13,14

6 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
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
338	Фрукты свежие (яблоко)	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
ПР	Кондитерское изделие(пряник)	50	3,84	3,06	48,75	237,9	-	-	0,00	-	-	4,50	-	-	0,30
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:	610	17,78	17,36	147,38	819,02	0,20	0,50	12,47	78,00	1,44	281,55	270,99	89,50	1,97

Обед

21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6	0,09	0,01	4,25	-	0,27	20,38	13,93	8,35	0,38
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	6,20	7,90	89,75	0,06	0,05	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
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
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
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 обед:	720,0	23,6	20,3	77,0	580,9	0,3	5,6	26,7	19,5	3,9	131,9	296,4	106,4	5,0
	ВСЕГО за день:	1330	41,38	37,66	224,38	1399,92	0,50	6,10	39,17	97,50	5,34	413,45	567,39	195,90	6,97

7 день															
Завтрак															
120	Суп с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,07	0,15	0,66	26,40	0,30	130,40	109,50	21,34	0,52
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
223	Запеканка из творога с молоком стученым	80	8,82	6,07	13,61	144,00	0,03	0,66	0,40	37,10	0,26	78,14	108,25	12,40	0,57
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:	535	16,43	10,29	62,29	417,52	0,14	0,93	1,09	63,50	1,08	228,84	255,35	48,34	1,81
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	0,08	5,83	-	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	0,008	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
294	Котлеты рубленные 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
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
358	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	-	39,40	160,00	0,012	0,012	2,40	-	0,50	22,46	18,50	7,26	0,19
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
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 обед:	780	23,92	20,32	118,94	767,70	0,58	0,38	31,38	32,28	44,93	143,27	304,73	114,59	7,30
	ВСЕГО за день:	1315	40,35	30,61	181,23	1185,22	0,72	1,31	32,47	95,78	46,01	372,11	560,08	162,93	9,11
8 день															
Завтрак															
70	Овощи консервированные(огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	0	2,94	-	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30
288	Птица отварная	80	12,24	10,28	2,31	151,00	0,10	1,58	1,58	28,80	0,55	36,20	91,30	13,04	1,06
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
389	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	-	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	0,02	0,01	5,00	-	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10
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:	595	18,95	15,28	65,68	477,57	0,33	1,80	30,55	28,80	1,43	89,34	232,13	69,87	4,34
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	0,09	0,05	8,25	-	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	0,01	0,02	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,80
278	Тертель 1-й вариант с соусом №331	80	9,51	6,55	7,80	114,10	0,03	0,03	0,57	26,00	0,40	29,27	71,13	14,40	0,64
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
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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
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 обед:	800	25,88	19,67	124,72	771,58	0,42	0,41	13,54	26,00	5,07	138,35	434,86	223,59	8,95
	ВСЕГО за день:	1395	44,83	34,95	190,40	1249,15	0,75	2,21	44,09	54,80	6,50	227,69	666,99	293,46	13,29

9 день

Завтрак

268	Коплеты из говядины	60	10,34	12,53	10,99	163,75	0,05	0,08	0,23	15,63	2,25	35,70	124,64	36,84	1,81
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	5,05	3,60	31,08	177,00	0,10	0,09	-	-	0,83	19,24	127,18	27,38	2,15
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	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	21,72	19,21	77,34	534,87	0,23	0,45	1,53	35,63	3,60	189,92	376,62	91,42	4,53

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	0,04	40,68	49,73	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
45	Салат из капусты белокачанной	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	0,02	10,26	14,98	5,03	14,98	16,99	9,05	0,28
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63,00	1,51	0,07	2,24	3,49	1,51	23,44	97,31	29,12	0,51
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
342	Компот из яблок свежих	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 ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
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 обед:	780	15,94	15,42	94,61	594,34	1,79	0,43	42,24	3,49	9,90	153,11	315,90	117,89	5,35
	ВСЕГО за день:	1230	37,66	34,63	171,95	1129,21	2,02	0,88	43,77	39,12	13,50	343,03	692,52	209,31	9,88

10 день

Завтрак

182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5,10	10,72	43,40	291,00	0,06	0,17	1,17	58,00	0,21	130,39	138,14	30,12	0,50
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
389	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:	485	10,97	19,04	73,23	508,00	0,10	0,24	1,31	117,00	0,68	280,69	236,94	40,97	1,27

Обед

95	Рассольник домашний	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,10	0,06	13,13	-	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	0,02	5,78	-	2,7	18,74	25,96	11,71	0,5
259	Жаркое по домашнему	180	16,66	18,60	17,05	303,40	0,13	0,17	6,96	-	-	31,40	211,62	43,70	3,97
389	Сок плодовой натуральный	150	0,15	-	3,03	12,72	0,003	0,015	0,60	-	0,03	2,10	2,10	1,20	0,42
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0,06	-	-	0,18	4,60	21,20	7,50	0,93
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 обед:	700	24,02	30,33	66,34	645,18	0,32	0,45	26,47	0,00	5,81	105,79	361,51	105,39	7,34
	ВСЕГО за день:	1185	34,99	49,37	139,57	1153,18	0,42	0,69	27,78	117,00	6,49	386,48	598,45	146,36	8,61