УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

марос Пенинского района Республики Крым

В.А. Макаров

2024 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(на осенний период)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

(структурное подразделение «Детский сад «Колокольчик»)

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

1 день								
Завтрак	Каша манная	210	4.52	4.07	35.46	197	1.34	№ 168
Janipak		210	7.32	7.07	33.40	171	1.37	
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
								35.205
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395
	Итого	430	5.75	11.46	51.2	330	2.83	
2 завтрак								№368
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	742508
	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед								№33
	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	
		200	1.07	2.26	12.2	0.1	0.6	№77
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	9.6	
	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	19.74	15.04	13.65	269.1	4.73	№ 274
	coyce	200	19.74	13.04	13.03	209.1	4./3	
	Кисель из сока натурального	200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	№382
		200	0.57	0.00	30.2	123.0	1.1	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
								-/-
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		0	0	0	0	0	0	
	Итого	710	26.72	21.51	83.32	635.63	21.12	
Полдник	Булочка домашняя							469
	Булочка домашняя	80	5.82	10.01	43.13	286.4	0	TU)
								№393
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
		260	# O 4	40.02	7 2.22	227 1	2.02	•
	Итого	260	5.94	10.03	53.33	327.4	2.83	
		1500	0	0	0	0	0	
	Итого за день	1500	39.91	43.5	195.85	1388.03	36.78	

Приём	Наименование блюда				Venoponii	Энергетическая	Витамин	Nº
пищи		Выход	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	ценность,ккал	С	рецептуры
2 день	Суп молочный с							№93
Звтрак	макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	
	Γ	(0	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3
	Бутерброд с сыром	60	0.08	8.43	19.39	180	0.11	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
	Итого	440	15.1	16	52.54	414.2	2.22	
2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	№ 401
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	1
Обед	Овощи натуральные							Nr. 71
	свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.95	№ 71
	Борщ с капустой и картофелем							
		200	1.45	3.93	10.2	82	8.23	№57
	картофелем	200	11.10	5.55	10.2	02	0.25	
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	22.95	28.81	27.31	448.28	6.6	№ 284
								№213
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	Nº213
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	№376
	компот из сухофруктов	100	0.57	0.02	24.77	101.7	0.50	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	16.7	87	0	п/п
								1
П	Итого	730	33.59	37.92	80.62	789.18	18.14	
Полдник	Вареники ленивые с	105	20.5	15	21.14	301	0.26	№230
	маслом							No.2.60
	Фрукты свежие(яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№368
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	- №392
	Итого	385	22.06	15.52	39.13	436	10.29	1
	Итого за день	1705	75.1	73.19	178.59	1720.38	31.1	1

Прием		Выход	Хи	мический с	состав	Энергетическая	Витамин	№
пищи	Наименование блюда	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	*	С	рецептур
3 день		3-7л.						Ы
	Суп молочный "Геркулес"	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	№93
	Какао с молоком		2.65	2.10	45.00	105	1 10	№397
		180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 1
2	Итого	435	12.08	13.05	61.31	411.8	2.44	
2 завтрак	Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	№399
	Пряник	40	1.6	2.4	27.6	138.4	0.06	п/п
	p.m.		1.0		2710	15011	0.00	12/12
	Итого	190	2.35	2.4	42.75	201.73	3.06	1
Обед	G		0.05	2.65	_	56.33	5.60	№33
	Салат из свеклы Суп картофельный с крупой	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	
	(пшенич.)	200	2.13	4.24	13.71	83.6	6.6	№80
								№305
	Котлета рубленая из птицы	80	12.07	12.63	12.6	212	0.53	212303
	Макаронные изделия отварные	150	5.51	4.51	26.44	168.45	0	№317
		100	0.01		20111	100.10		- №392
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	112392
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
	1			-				п/п
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	11/11
	Итого	720	24.31	25.55	88.91	665.98	12.85	-
Полдник	11010	720	24.31	25.55	00.71	003.76	12.03	34.04.6
	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.17	№216
		100	0.12	0.02	10.2	41	2.02	№ 393
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
		20.7	44.70	1613	26.00	207.0		_
	Итого	295	11.59	16.12	26.09	295.8	3	-
	Итого за день	1640	50.33	57.12	219.06	1575.31	21.35	

П		Выход	Xı	мический	состав	D	D	3.0
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
4 день		3-731.						
	Каша жидкая пшенная	210	4.59	4.9	31.26	187	0	№185
•	Кофейный напиток с							№395
	молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	Nº393
								п/п
	Хлеб пшеничный(40)	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	11/11
		0	0	0	0	0	0	
2	Итого	430	10.6	7.71	64.94	372.4	1.17	
2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	№401
		150 0	0	0	0.3	0	0.43	
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	1
Обед	Овощи натуральные	130	4.33	3.73	0.3	01	0.43	
333	свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№ 71
			02	0.00	1111	7.12	2.7.	
	Борщ с мясом	200	7.8	6.12	10.98	128	12.5	№62
	Рыба, тушенная с		, , ,					
	овощами	100	9.91	5.7	2.75	101.2	2.25	№247
	TC 1 "					-		Nr. 210
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0	№ 318
	Компот из сухофруктов							
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	
	Хлеб ржаной							п/п
	тысе ржинен	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	12/11
	Хлеб пшеничный	20	2.27	0.2	1.1.10	70.0		п/п
		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	
	Итого	740	25.08	16.72	84.04	586.35	18.05	1
Полдник		/40	43.00	10./2	07.04	300.33	10.03	
Полдинк	Оладьи из творога со сметаной	120	1476	14.21	22.22	200.4	0.42	№239
	сметанои	130	14.76	14.21	23.32	280.4	0.42	
	Чай с молоком	400	2	221	14.24	6.2	1.0	№394
		180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 368
	Итого	410	18.93	17.05	45.63	464.4	11.62	
	111010	710	10.75	17.03	43.03	707,7	11,02	†
	Итого за день	1730	58.96	45.23	200.91	1504.15	31.29	†

п		Выход	Xı	имический (состав	5	D	2.0
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
,		3-7л.	Велки, т.	жиры, т.	этпеводы, т.	ценность, ккал		рецентуры
5 день	Суп молочный					100		№94
Завтрак	гречневый	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
	Бутерород с повидлом	33	2.49	3.93	27.30	130	0.1	
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
		100			2 110 2			
	Итого	435	12.4	13.11	65.08	428.5	2.43	
2 завтрак								№ 399
	Сок	150	1.13	0	22.65	96	4.5	112399
	Кондитерские изделия							п/п
	(прник)	40	1.6	2.4	27.6	138.4	0.06	11/11
				_				
05	Итого	190	1	0	20.2	84.4	4	
Обед	Солот на опомии	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	№ 33
	Салат из свеклы Суп картофельный с	00	0.63	3.03	3	30.33	3.09	
	бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.65	№81
			,		10.00	10710		
	Жаркое по-домашнему	240	22.21	24.8	22.74	404.57	10.81	№259
	Кисель из сока							
	натурального	200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	№382
								,
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
								п/п
	Хлеб ржаной	20	3.3	0.5	16.7	87	0	11/11
	и	750	22.60	22.52	102.19	050.1	22.25	
Полдник	Итого	750	33.69	33.52	102.19	850.1	22.25	
толдник	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	№215
	·7F		7.52	15.10	1.01	107	0.15	,
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
								№393
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	J12JJJ
						2.00		
	Итого	295	10.01	13.78	26.2	268.8	2.98	
	Итого за паш	1670	57.1	60.41	213.67	1631.8	31.66	
	Итого за день	10/0	3/.1	00.41	213.07	1031.8	31.00	

П		Выход	Xı	имический	состав	5	D	3.5
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
6 день	Суп молочный с							№93
Завтрак	макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	№93
								№3
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3123
	TT V	100	0.06	0.00	2.22	10	0.02	№392
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	440	12.49	13.68	48.22	365.2	1.05	
2 завтрак	111010	440	12.47	13.00	40.22	303.2	1.03	
2 Subipuk	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	№401
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	
Обед	Овощи натуральные							Nr. 71
	свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№ 71
								M: 50
	Борщ с картофелем	200	1.7	4	11.3	87.8	7.03	№58
								№304
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	
		150	0.75	0	15.15	62.22	2	№399
	Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
	тысо ржинон	20	1.32	0.2	0.00	31.0		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
	Итого	670	28.03	24.25	84.45	669.93	13.98	
	Пирог открытый							№ 459
		100	6.16	3.2	55.2	275	0.08	
	M.	100	5.40	4.00	0.07	102	2.46	№400
	Молоко кипяченное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 399
			12				12 = :	
	Итого	380	13.14	8.58	72.27	472	12.54	
	Итого за день	1640	58.01	50.26	211.24	1588.13	28.02	

П		Выход	Xı	имический	состав	Энергетическая	D	No
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ценность, ккал	Витамин С	<u>№</u> рецептуры
7 день	Каша жидкая "Геркулес"			- 10				№ 185
Звтрак	,, 13	210	3.79	5.48	23.97	160	0	
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
	Бутор ор од о повидатем	- 55	2	2.52	27.00	100	0.1	NS 207
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397
	Итого	445	9.95	12.6	67.35	423	1.53	
2 завтрак			7,70	1210	07350		1,00	
	Фрукты свежие(яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№368
0.5	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56	5.7	№33
	Суп картофельный с	00	0.00	3.03	3.02	30	3.7	35.02
	мясными фрикадельками	200	5.31	4.14	12.35	108	8.96	№83
	Котлета рыбная							
	любительская с маслом сливочным	80	11.16	3.9	9.04	116	3.06	№256
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	№ 321
								№376
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	112370
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	п/п
	•							
П	Итого	720	24.08	17.11	88.54	605.9	36.24	
Полдник	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	№237
	Сметана							п/п
	Cinciana	30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12	11/11
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Итого	310	18.44	16.57	28.25	335.4	3.19	
	Итого за день	1575	53.97	46.78	192.14	1459.3	50.96	

Прием		Выход	X	имический	состав	Энергетическая	Витамин	No
пищи	Наименование блюда	3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ценность, ккал	С	рецептуры
8 день								№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	11274
	37 C	- 10	2.16	0.4	10.22	24.4		Π/Π
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	
	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395
	Итого	420	13.25	9.65	56.89	368.9	2.3	
2 завтрак		720	10.23	7.03	30.07	200.5	2.0	
	Сок фруктовый	150	1.13	0	22.65	96	4.5	№399
	Кондитерские	40	1.6	2.4	27.6	138.4	0.06	п/п
	изделия(Пряник) Итого	190	2.73	2.4	50.25	234.4	4.56	
Обед	Суп картофельный с	190	2./3	2.4	30.23	234.4	4.50	
ООСД	рыбными фрикадельками	200	4.5	2.4	12.5	89.8	9	№84
	Голубцы ленивые	160	14.12	9.04	20.26	219	20.03	№298
	Яйца вареные	40	5.08	4.6	0.28	63	0	№ 213
	Î	70	3.00	7.0	0.20	03	U	
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№71
		100	0.06	0.00	0.00		0.00	№393
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
	V C	20	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
	Хлеб пшеничный Итого	30 690	27.87	16.62	65.34	524.6	32	
Полдник		090	41.01	10.02	03.34	344.0	32	
Полдии	Оладьи	65	4.56	4.06	27.75	166	0.24	№449
	Фрукта свежая (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	
								№400
	Молоко кипяченное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	J12400
	Итого	345	11.54	9.44	44.82	363	12.7	•
	Итого за день	1645	55.39	38.11	217.3	1490.9	51.56	

П		Выход	X	имический	состав		n	
Прием пищи	Наименование блюда	1-3 г. 3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
9 день Завтрак	Каша вязкая манная	210	4.52	4.07	35.46	197	1.34	№ 168
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
	Итого	445	9.68	10.34	77.33	442	2.64	
2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	№ 401
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	
Обед	Салат со свеклы	60	0.86	3.65	5.02	56	5.7	№ 33
	Суп с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	№82
	Биточки руб. из птицы	80	14.95	3.67	8.09	125	0.08	№323
	Капуста тушенная	150	3.13	5.56	14.38	120	24.99	№132
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	№376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.2	6.68	34.8	0	п/п
П	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
Полдник	Итого	720	25.18	15.67	87.36	592.4	37.73	
	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	№ 231
	Сметана	30	0.78	4.5	0.9	47.4	0.12	п/п
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 399
	Итого	410	20.09	25.19	117.5	332.4	13.2	 -
	Итого за день	1725	59.3	54.95	288.49	1447.8	54.02	

Прием		Выход	Хи	мический с	состав	энергетиче ская	Витамин	
пищи	Наименование блюда	1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	ценность,	С	№ рецептур
10 день		3-7 л.		1		ккоп		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	№94
1								№ 3
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	112 3
	II.×	100	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№ 392
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
	Итого	440	13.98	15.31	52.59	403.5	1.27	
2 завтрак	C	150	1.12	0	22.65	06	4.5	№399
	Сок натуральный Кондитерское	150	1.13	0	22.65	96	4.5	
	изделие)Пряник	40	1.76	1.16	28.17	13.3	0	п/п
0.5	Итого	190	2.89	1.16	50.82	109.3	0	
Обед	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№ 71
	свежие(от урцы)	00	0.42	0.00	1.17	1.2	2.94	20.65
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	№67
	Рыба припущенная с маслом							№ 245
	сливочным	85	14.03	1.9	0.25	74	0.28	312243
								№321
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	312321
		100	0.14	0.14	21.5	07.0	1.54	№372
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	п/п
	Итого	725	22.35	11.4	66.83	461	37.72	
Полдник	Драчена	85	8.52	11.69	5.05	160	0.28	№ 216
		03	0.32	11.09	5.05	100	0.20	35.400
	Молоко кипяченное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№400
	Хлеб пшеничный(40)	40	2.16	0.4	10.22	04.4		№368
	ллео ишеничныи(40)	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	
	Итого	305	17.16	16.97	33.44	356.4	2.74	
						<u> </u>		
	Итого за день	1660	56.38	44.84	203.68	1330.2	41.73	
	Итого за 10 день	16490	564	514		15136		
	того за то допр	0	0			0		
	Среднее за 10 дней	1649	56	51	212	1514	38	