

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Марфовская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым



В.А. Макаров

30.08. 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
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
	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	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№368
	Итого	100	1.5	0.5	8	95	10	
Обед	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	№33
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	9.6	№77
	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	19.74	15.04	13.65	269.1	4.73	№274
	Кисель из сока натурального	200	0.57	0.06	30.2	123.6	1.1	№382
	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
	Итого	710	26.72	21.51	83.32	635.63	21.12	
Полдник	Булочка домашняя	80	5.82	10.01	43.13	286.4	0	469
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393
	Итого	260	5.94	10.03	53.33	327.4	2.83	
	Итого за день	1500	39.91	43.5	195.85	1388.03	36.78	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
3 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	№93
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	№397
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№1
	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
	Итого	190	2.35	2.4	42.75	201.73	3.06	
Обед	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	№33
	Суп картофельный с крупой (пшенич.)	200	2.13	4.24	13.71	83.6	6.6	№80
	Котлета рубленая из птицы	80	12.07	12.63	12.6	212	0.53	№305
	Макаронные изделия отварные	150	5.51	4.51	26.44	168.45	0	№317
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	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
	Итого	720	24.31	25.55	88.91	665.98	12.85	
	Полдник	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.17
Чай с лимоном		180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№ 393
Хлеб пшеничный		30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день								
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4.59	4.9	31.26	187	0	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	№395
	Хлеб пшеничный(40)	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п
		0	0	0	0	0	0	
	Итого	430	10.6	7.71	64.94	372.4	1.17	
2 завтрак	Ряженка							№401
		150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	
		0	0	0	0	0	0	
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	
Обед	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№ 71
	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
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0	№ 318
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36	
	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
	Итого	740	25.08	16.72	84.04	586.35	18.05	
Полдник	Оладьи из творога со сметаной	130	14.76	14.21	23.32	280.4	0.42	№239
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№394
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№ 368
	Итого	410	18.93	17.05	45.63	464.4	11.62	
Итого за день	1730	58.96	45.23	200.91	1504.15	31.29		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
5 день	Суп молочный							№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
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2		№394
	Итого	435	12.4	13.11	65.08	428.5	2.43		
2 завтрак	Сок	150	1.13	0	22.65	96	4.5	№399	
	Кондитерские изделия (прник)	40	1.6	2.4	27.6	138.4	0.06	п/п	
	Итого	190	1	0	20.2	84.4	4		
Обед	Салат из свеклы	60	0.85	3.65	5	56.33	5.69	№ 33	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	107.8	4.65	№81	
	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	
	Хлеб ржаной	20	3.3	0.5	16.7	87	0	п/п	
	Итого	750	33.69	33.52	102.19	850.1	22.25		
Полдник	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157	0.15	№215	
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п	
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	2.83	№393	
	Итого	295	10.01	13.78	26.2	268.8	2.98		
	Итого за день	1670	57.1	60.41	213.67	1631.8	31.66		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.2	0.91	№93
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	Итого	440	12.49	13.68	48.22	365.2	1.05	
	2 завтрак	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45
	Итого	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	
Обед	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№ 71
	Борщ с картофелем	200	1.7	4	11.3	87.8	7.03	№58
	Плов из птицы	210	21.47	19.69	35.69	406	1.01	№304
	Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	№399
	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
	Итого	670	28.03	24.25	84.45	669.93	13.98	
		Пирог открытый	100	6.16	3.2	55.2	275	0.08
Молоко кипяченое		180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№400
Фрукты свежие (яблоко)		100	1.5	0.5	8	95	10	№ 399
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
7 день								
Звтрак	Каша жидкая "Геркулес"	210	3.79	5.48	23.97	160	0	№185
	Бутерброд с повидлом	55	2.49	3.93	27.56	156	0.1	№ 2
	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	Фрукты свежие(яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	№368
	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 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
	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	0.36	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0	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
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
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 пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		3-7л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день								
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	№94
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	п/п
	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	Сок фруктовый	150	1.13	0	22.65	96	4.5	№399
	Кондитерские изделия(Пряник)	40	1.6	2.4	27.6	138.4	0.06	п/п
	Итого	190	2.73	2.4	50.25	234.4	4.56	
Обед	Суп картофельный с 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
	Овощи натуральные свежие(огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.2	2.94	№71
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№393
	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
	Итого	690	27.87	16.62	65.34	524.6	32	
Полдник	Оладьи	65	4.56	4.06	27.75	166	0.24	№449
	Фрукта свежая (яблоко)	100	1.5	0.5	8	95	10	
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№400
	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	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
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
	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
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.8	0	п/п
	Итого	720	25.18	15.67	87.36	592.4	37.73	
Полдник	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 пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7.24	6.84	23.21	183.5	1.13	№94
	Бутерброд с сыром	60	6.68	8.45	19.39	180	0.11	№ 3
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	№392
	Итого	440	13.98	15.31	52.59	403.5	1.27	
2 завтрак	Сок натуральный	150	1.13	0	22.65	96	4.5	№399
	Кондитерское изделие)Пряник	40	1.76	1.16	28.17	13.3	0	п/п
	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
	Щи из свежей капусты	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	№67
	Рыба припущенная с маслом сливочным	85	14.03	1.9	0.25	74	0.28	№245
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.2	18.16	№321
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.54	№372
	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
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46	№400
	Хлеб пшеничный(40)	40	3.16	0.4	19.32	94.4	0	№368
	Итого	305	17.16	16.97	33.44	356.4	2.74	
	Итого за день	1660	56.38	44.84	203.68	1330.2	41.73	
		0	0	0	0	0		
	Итого за 10 день	16490	564	514	2121	15136	378	
		0	0	0	0	0		
	Среднее за 10 дней	1649	56	51	212	1514	38	