

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым



В.А. Макаров

2023 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

(на зимний период)

на 2023-2024 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

		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 солёные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,31	4,14	12,32	108	8,96	№83
	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	22,84	14,74	86,34	571,15	17,87	
Полдник	Оладьи из творога со сметаной	130	14,76	14,21	23,32	280,4	0,42	№238
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	8	95	10	№ 368
	Итого	410	19,11	17,12	45,68	466,4	11,59	
	Итого за день	1730	56,72	43,25	203,21	1488,95	31,11	
5 день								
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№ 2
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	435	9,85	10,79	60,97	380,5	4,06	
2 завтрак	Сок	150	1,13	0	22,65	96	4,5	№399
	Кондитерские изделия (прник)	40	1,76	1,16	28,17	13,2	0	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 сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	295	9,95	13,78	25,99	267,8	0,18	
	Итого за день	1670	54,49	58,09	209,35	1582,8	30,49	
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	№401
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№ 20
	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
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	№372
	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	700	27,84	27,37	95,07	739,64	29,09	
	Итого за день	1670	57,82	53,38	221,86	1657,84	43,13	
7 день	Пирог открытый	100	6,16	3,2	55,2	275	0,08	№459
	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	1670	57,82	53,38	221,86	1657,84	43,13	
7 день	Каша жидкая "Геркулес"	210	3,79	5,48	23,97	160	0	№185
Звтрак	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 клецками №120	200	1,85	2,69	9,71	69,8	4,6	№85

	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	20,62	15,66	85,9	567,7	31,88	
	Итого за день	1575	50,51	45,33	189,5	1421,1	46,6	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24	№237
	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	50,51	45,33	189,5	1421,1	46,6	
	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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
	Итого за день	1575	50,51	45,33	189,5	1421,1	46,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	1,13	0	22,65	96	4,5	№399
	Кондитерские изделия(Пряник)	40	1,76	1,16	28,17	13,3	0	п/п
	Итого	190	2,89	1,16	50,82	109,3	4,5	
Обед	Борщ с мясом	200	7,8	5,82	10,98	128	12,5	№62
	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 солёные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№70
	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	31,93	20,08	84,99	651,2	39,93	
	Итого за день	1575	50,51	45,33	189,5	1421,1	46,6	
Полдник	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160	0,28	№216
	Фрукта свежая (яблоко)	100	1,5	0,5	8	95	10	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№397
	Итого	385	14,45	14,8	37,07	393,2	11,45	
	Итого за день	1575	50,51	45,33	189,5	1421,1	46,6	

	Итого за день	1705	59,73	43,3	225,4	1471,6	57,04	
9 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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	445	7,07	8,02	73,01	393	1,47	
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	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	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 тушеная	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
Полдник	Итого	720	24,99	12,08	84,44	548,4	38,33	
	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 молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	8	95	10	№ 399
	Итого	410	22,64	27,51	121,61	380,4	552,16	
	Итого за день	1725	59,05	51,36	285,36	1402,8	592,41	
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	Салат из белокочаной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,5	№ 20

