

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМ. М. ГУБАНОВА»

Э. М. Леонова

01 ноября 2024г.



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ОБЕД

на 2024 год

Льготная категория

(для детей - инвалидов, детей с ОВЗ, детей из малоимущих и многодетных семей, детей (пасынки, падчерицы, которые находятся на иждивении) граждан, призванных на территории РК на военную службу по мобилизации в Вооруженные Силы Российской Федерации, граждан, заключивших контракт о прохождении военной службы с Министерством обороны Российской Федерации в действующих воинских частях Министерства обороны Российской Федерации, расположенных на территории Республики Крым и города федерального значения Севастополя и иных граждан (добровольцев, военнослужащих ЧВК, военнослужащих (сотрудников) подразделений и воинских частей национальной гвардии Российской Федерации и приравненных к ним лиц), участвующих в специальной военной операции, в том числе находившихся на лечении в следствии ранения (военной травмы), уволенных с военной службы в следствии ранения (военной травмы), погибших при выполнении боевых задач в связи с участием в специальной военной операции, посещающих муниципальные бюджетные общеобразовательные учреждения муниципального образования городской округ Евпатория Республики Крым.

Неделя: Первая
 День: Понедельник
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18			
290	Птица, тушенная в соусе	150	16,64	16,89	5,27	240	0,06	0,99	0,04	0,11	44,76	11,3	23,4	1,56			
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12			
	Итого:		35,44	33,15	166,98	1108,05	0,34	12,09	0,04	3,72	139,46	241,78	146,25	10,47			

ad

Неделя: Первая
 День: Вторник
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,88	6,39	23,07	173,31	0,18	6,99	0	2,94	49,77	165,3	45,9	2,19						
294	Котлеты рубленные из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	0,07	0,18	0	0,34	39,6	86,4	23,4	1,98						
171	Каша рисовая распычатая	160	3,78	7,78	39,29	242,0	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59						
75	Икра свекольная	75	1,78	0,08	17,15	138,98	0,02	4,3	0	0,21	44,42	45,7	22,61	1,27						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048						
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61						
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93						
	Итого:		35,23	30,91	150,63	1083,93	0,45	13,01	0,06	4,522	322,6	583,99	166,79	7,618						

Неделя: Первая
 День: Среда
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55				
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	22,75	5,5	2,81	151,75	0,15	2,25	27,75	2,78	54	331,75	53,5	1,03				
310	Картофель отварной	160	3,05	4,61	24,55	151,84	0,16	22,04	0	0,04	15,62	85,04	31,34	1,23				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	0,45				
360	Кисель из Джемма	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
	Итого:		36,58	18,13	96,83	801,85	0,48	28,63	27,76	12,19	191,75	742,94	140,98	4,9				

Неделя: Первая
 День: Четверг
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, Дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
99	Суп из овощей	250	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	0	2,43	29,28	86,98	36	2,03				
280	Фрикадельки мясные в соусе	90/50	13,18	19,02	17,68	277,96	4,18	5,98	0,02	0,02	50,96	134,51	21,96	8,25				
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65				
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
	Итого:		30,33	32,87	149	997,32	4,72	72,81	0,06	3,58	383,53	502,14	146,02	17,58				

Неделя: Вторая
 День: Понедельник
 Возрастная категория: 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецептуры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4	0,05	10,3	0	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18			
282	Оладьи из печени	95	16,13	19,48	6,6	283,27	0,25	82,27	6,85	0,75	20,75	235,79	15,9	12,11			
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	0,02	4,86	31,17	21,12	1,11			
71	Помидор св	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45			
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8			
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61			
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93			
	Итого:		31,06	29,88	108,29	843,48	0,5	105,32	6,85	4,56	100,61	426,64	106,9	19,19			

✓

Неделя: Вторая
 День: Вторник
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
111	Суп картофельный с макаронами	250	2,98	2,83	15,7	100,42	0,04	0,95	0	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55		
218	Вареники ленивые отварные с молоком стухенным	180/20	19,23	15,46	32,55	298,22	0,07	0,5	0,05	0,03	242,35	275,6	34,64	0,75		
360	Кисель из джема	200	0,13	0	3,65	120,00	0,02	0,58	0	0,07	13,52	9,7	3,9	0,1		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого:		28,37	19,17	93,29	716,2	0,22	2,03	0,05	1,42	309,92	568,27	79,92	2,94		

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 7-11лет
(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
119	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	1,51	42,68	88,1	35,58	2,05		
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	22,6	20,22	50,22	472,96	0,17	0,54	0,11	0,07	99,86	331,8	54,4	3,2		
171	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	0,04	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59		
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8		
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
	Итого:		38,9	34,15	167,64	1145,57	0,54	10,37	0,15	2,6	193,13	595,93	151,52	10,18		

Неделя: Вторая
 День: Четверг
 Возрастная категория : 7-11лет
 (Дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
106	Суп с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08	0	1,25	24,18	73,6	29,35	1,1				
288	Птица отварная	95	19,79	19,74	16,09	258,27	0,23	1,91	0,07	0,07	46,58	140,06	17,11	1,58				
171	Каша пшеничная с маслом	160	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0,04	0,03	36,09	156,2	36,66	2,65				
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,02	2,81	0,01	7,98	54,56	33,48	10,86	0,45				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96				
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61				
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09				
338	Фрукты св.	150	1,2	0	12,9	57	0,09	57,0	0	0,09	232,5	25,5	16,5	0,15				
Итого:			39,14	36,08	184,29	1166,99	0,71	73,6	0,12	10,63	420,45	559,79	170,4	8,59				

80

Неделя: Вторая
 День: Пятница
 Возрастная категория : 7-11лет
 (дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
96	Рассолыник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,8	31,75	1,0					
259	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	398,31	0,17	9,28	0	0,12	41,83	282,16	58,26	5,32					
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,4	0	0,17	35,54	36,56	18,09	1,02					
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	0,02	0,012	152,22	124,56	21,34	0,048					
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0,72	12,65	47,85	18,15	0,61					
	Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	17,29	80,47	0,04	0	0	0,32	8,05	37,1	8,75	1,09					
	Итого:		36,63	31,85	114,88	937,95	0,45	21,77	0,02	3,742	288,79	737,03	156,34	9,1					

4