

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО

БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

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

Э. М. Леонова

01 ноября 2024г.



## ПРИМЕРНОЕ

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 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 находящихся на лечении вследствие ранения (военной травмы), уволенных с военной службы вследствие 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 : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41						
290	Птица, тушенная в соусе	170	18,86	19,14	5,97	272	0,068	1,12	0,05	0,13	50,73	12,81	26,5	1,77						
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1						
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66						
	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						
	Печенье	50	4,26	5,66	34,86	207,26	0,06	0	0	0	30,0	20,63	16,88	4,12						
	<b>Итого:</b>		<b>39,97</b>	<b>41,97</b>	<b>186,46</b>	<b>1283,67</b>	<b>0,388</b>	<b>14,28</b>	<b>0,05</b>	<b>6,91</b>	<b>165,76</b>	<b>278,37</b>	<b>146,39</b>	<b>11,01</b>						

2



Неделя: Первая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(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	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35				
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	200	3,81	5,76	30,68	189,8	0,2	28	0	0,06	19,52	106,3	39,1	1,54				
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 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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	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:		38,26	19,97	113,09	904,48	0,63	43,54	27,76	13,45	198,49	651,64	168,62	6,22				

Неделя: Первая

День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет

(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	Ca	Р	Mg	Fe				
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,5	90,03	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225,9	33	0,99				
280	Фрикадельки мясные в соусе	100/50	15,12	18,96	16,8	302,4	0,06	0,24	0,02	0,08	51,92	145,6	22,37	9,45				
171	Каша пшеничная	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,41	48,12	3,48				
389	Сок яблочный	200	1,0	0	20,2	84,8	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	14,0	2,8				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	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				
<b>Итого:</b>			35,73	33,25	162,19	1096,23	0,53	73,99	0,06	4,22	419,54	705,71	156,54	18,62				

Неделя: Первая  
 День: Пятница  
 Возрастная категория : 11-17 лет  
 (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	Мg	Fe		
96	Рассольник ленинградский	300	3,12	3	20,38	120,96	0,12	9	0	2,88	46,2	250,5	38,1	1,2		
268	Котлеты из говядины	100	16,45	18,5	17,44	196,0	0,09	0,36	0	0	54,71	185,89	55,79	2,79		
302	Каша гречневая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	0,27	0	0	0	19,47	280	186,7	6,68		
71	Помидор св	50	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	0,4	7	13	10	0,45		
349	Компот из 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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	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		
<b>Итого:</b>			39,85	43,2	186,37	1054,24	0,63	18,91	0	4,58	155,07	864,69	352,14	13,8		

Неделя: Вторая  
 День: Понедельник  
 Возрастная категория : 11-17 лет  
 (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						
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	0	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41						
282	Оладьи из печени	105	17,83	21,53	7,29	313,09	0,28	90,93	7,57	0,83	22,93	260,61	17,6	13,39						
309	Макароны отварные	200	6,8	10	38	269,2	0,08	0	0	2,6	16	46	10	1						
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66						
	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						
<b>Итого:</b>			35,07	38,5	127,76	1016,92	0,57	116,04	7,57	7,81	123,12	486,54	105,6	20,8						

\*

Неделя: Вторая  
День: Четверг

Возрастная категория : 11-17 лет  
(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
106	Суп с рыбными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,2	0,14	13,3	0	1,5	29,02	88,32	35,22	1,32				
288	Птица отварная	105	21,99	28,03	0,43	301,31	0,041	2,32	0,08	0,08	54,34	163,4	19,96	1,8				
171	Каша пшеничная с маслом	210	8,98	10,51	52,52	341,3	0,17	0	0,04	0,04	47,37	205,4	48,12	3,48				
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	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				
	<b>Итого:</b>		<b>44,31</b>	<b>47,48</b>	<b>186,58</b>	<b>1324,22</b>	<b>0,581</b>	<b>76,23</b>	<b>0,13</b>	<b>10,99</b>	<b>445,48</b>	<b>651,4</b>	<b>192,2</b>	<b>9,91</b>				





Неделя: Вторая

День: Вторник

Возрастная категория : 11-17 лет

(дети из многодетных и малоимущих семей, дети-инвалиды)

Обед

№ рецепту ры	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
111	Суп картофельный с макаронами	300	3,23	3,41	20,95	141,9	0,14	9,9	0	1,46	35,04	81,09	32,73	1,35					
218	Вареники ленивые отварные с молоком стуженным	220	29,83	16,03	45,57	445,5	0,1	0,72	0,11	0,055	290,6	336,96	43,26	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66					
	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					
<b>Итого:</b>			39,89	20,43	116,44	928,15	0,36	11,2	0,11	2,685	361,01	517,07	108,42	3,95					

8

Неделя: Вторая

День: Среда

Возрастная категория : 11-17 лет

(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	300	6,59	3,41	19,84	177,9	0,27	6,99	0	1,81	51,21	105,7	42,69	2,46				
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	200	4,77	7,92	49,73	289	0,04	0	0,045	0,034	20,94	103,6	35,33	0,75				
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66				
	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				
	<b>Итого:</b>		41,66	32,54	186,26	1245,41	0,6	11,53	0,155	3,014	207,86	644,4	168,97	10,96				