

**МБОУ СОШ №2 пгт Ленино Ленинского района Республики Крым**

(организация)

**СТОЛОВАЯ**

**Основное (организованно)е меню на 2024-  
2025 учебный год**

(осенне - зимний период) возрастная категория от 12 лет до 18 лет

Вид деятельности по ОКДП  
Вид операции

Форма по ОКУД  
по ОКПО

Унифицированная форма № ОП-2  
Утверждена постановлением Госкомстата  
России от 25.12.98 № 132

Код



Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

№ п/п	наименование блюда	Выход	Витамины, мг						Минералы									
			В <sub>1</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe	В <sub>1</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe
	<b>1 день</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
121	Суп молочный с рисовой крупой	200		2.708		3.57	6.14	71.2		0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	14.14	90.94	0.12	
223	Запеканка из творога со стученым молоком	100/40		30.69		23.22	58.8	567		0.13	0.99	136.5	0.87	410.73	55.77	451.83	1.35	
377	Чай с лимоном	200/15/8		0.13		0.02	15.2	62		0.03	2.83	10	0.01	14.2	2.4	4.4	0.36	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100		0.4		0.4	9.8	47		0.03	10	5	0.2	16	9	11	2.2	
ПР	Хлеб ржаной	20		1.12		0.22	9.83	45.98		0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37		0.30	14.49	70.14		0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>713</b>		<b>37.42</b>		<b>27.73</b>	<b>114.26</b>	<b>863.32</b>		<b>0.25</b>	<b>14.48</b>	<b>167.90</b>	<b>30.85</b>	<b>580.03</b>	<b>96.21</b>	<b>605.47</b>	<b>4.98</b>	
	<b>ОБЕД</b>																	
75	Икра кабачковая (производственная)	100		2.38		0.10	22.86	185.30		0.02	5.66	51.50	20.10	59.22	30.14	60.92	1.70	
101	Суп картофельный с перловой крупой	250		1.58		2.17	9.69	68.60		0.07	6.60	0.00	0.98	21.36	18.22	44.78	0.70	
291	Шлов из птицы	150		25.4		15.7	53.6	458.0		0.2	9.0	416.7	0.7	69.5	81.1	263.0	2.6	
377	Чай с лимоном	200/15/8		0.13		0.02	15.20	62.00		0.03	2.83		0.01	14.20	2.40	4.40	0.36	
ПР	Хлеб пшеничный	30		2.37		0.30	14.49	70.14		0.03			0.39	6.90	9.90	26.10	0.33	
ПР	Хлеб ржаной	20		1.12		0.22	9.83	45.98		0.02			0.18	4.60	5.00	21.20	0.62	
	<b>Итого обед</b>	<b>773</b>		<b>33.00</b>		<b>18.51</b>	<b>125.67</b>	<b>890.02</b>		<b>0.30</b>	<b>24.13</b>	<b>468.24</b>	<b>22.40</b>	<b>175.80</b>	<b>146.72</b>	<b>420.40</b>	<b>6.29</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1486.00</b>		<b>70.42</b>		<b>46.24</b>	<b>239.93</b>	<b>1753.34</b>		<b>0.55</b>	<b>38.61</b>	<b>636.14</b>	<b>53.25</b>	<b>755.83</b>	<b>242.93</b>	<b>1025.87</b>	<b>11.27</b>	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

№ п/п	Наименование блюда	Выход	бел-ки, г	жир-ы, г	углевод-ды, г	Энерг. цен (ккал)	Витамины, мг			Минералы									
							В1	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe					
	2 день																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,708	3,37	6,14	71,2	0,036	0,66	26,4	29,2	14,14	90,94	0,12						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	9	11	2,2						
447	Кекс "Здоровье"	50	2,7	10,58	28,54	220,00	0,04	0,06	172,00	4,70	19,20	37,40	1,32						
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	0,36						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	9,90	26,10	0,33						
	Итого завтрак	603	16,19	32,83	265,63	250,38	0,16	185,49	36,10	49,00	175,90	72,84	133,76	4,33					
	<b>ОБЕД</b>																		
	Овощи натуральные соленые (капуста квашенная)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	1,25	0,10	23,00	24,00	0,60						
70																			
101	Суп картофельный с рисом и овощами	250	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	0,00	0,98	21,36	44,78	0,70						
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	14,6	7,4	5,7	157,5	0,1	5,6	66,4	3,8	58,6	243,3	1,3						
377	Чай с лимоном	200/15/8	0,13	0,02	15,20	62,00		2,83		0,01	14,20	4,40	0,36						
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	27,75	86,60						
ПР	Кондитерское изделие (вафли)	70	2,86	4,32	23,53	142,35	0,15	21,00	0,00	0,20	14,64	29,33	79,73						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	0,33						
ПР	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,83	45,98	0,02			0,18	4,60	21,20	0,62						
	Итого обед	993	23,68	15,04	77,05	551,47	0,56	36,69	67,69	5,62	165,65	450,38	6,06						
	Всего за день	1596	39,87	47,87	342,68	801,85	0,51	222,18	103,79	54,62	341,55	222,91	584,14	10,39					

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

пищевая ценность

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность						Витамины, мг						Минералы				
			бел-ки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энерг-цен (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe					
	<b>3 день</b>																		
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром и маслом сливочным	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	1.17	58.00	0.52	134.07	20.30	118.19						
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40						
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00	11.00						
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	7.60	26.10						
	<b>Итого завтрак</b>	<b>593</b>	<b>9.73</b>	<b>11.26</b>	<b>81.88</b>	<b>469.12</b>	<b>0.13</b>	<b>4.00</b>	<b>58.00</b>	<b>1.10</b>	<b>159.77</b>	<b>35.30</b>	<b>169.89</b>						<b>1.81</b>
	<b>ОБЕД</b>																		
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.46	60.40	0.02	17.11	101.33	8.38	24.98	15.00	28.75						
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	5.83	0.00	2.43	42.68	35.58	88.10						
259	Жаркое по-домашнему	100/125	23.14	25.84	23.69	421.43	0.17	9.66	0.00	0.00	43.57	60.69	293.93						
ПР	Кондитерское изделие (круассан с шоколадом)	80	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73						
349	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	2.00	0.08	14.18	5.14	4.40						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.00	26.10						
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00	21.20						
	<b>Итого обед</b>	<b>905</b>	<b>36.45</b>	<b>39.36</b>	<b>122.42</b>	<b>1003.15</b>	<b>0.63</b>	<b>54.50</b>	<b>103.33</b>	<b>11.66</b>	<b>151.55</b>	<b>160.64</b>	<b>542.21</b>						<b>11.00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1498.00</b>	<b>46.18</b>	<b>50.62</b>	<b>204.30</b>	<b>1472.27</b>	<b>0.76</b>	<b>58.50</b>	<b>161.33</b>	<b>12.76</b>	<b>311.32</b>	<b>195.94</b>	<b>712.10</b>						<b>12.81</b>



Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность						Минералы								
			бел-ки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энерг. цен (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ГЭ)	Са	Mg	P	Fe			
	<b>5 день</b>																
	<b>ЗАВТРАК</b>																
173	Каша молочная из пшеничной крупы с сахаром и маслом сливочным	220	8.64	11.06	54.3	352	0.14	0.96	61.28	0.77	147.07	44.33	221.3				2.37
377	Чай с лимоном	200/15/3	0.13	0.02	15.20	62.00		2.83		0.01	14.20	2.40	4.40				0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	0.2	16	9	11				2.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10				0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2				0.62
	<b>Итого завтрак</b>	<b>588</b>	<b>12.66</b>	<b>12.00</b>	<b>103.62</b>	<b>577.12</b>	<b>0.22</b>	<b>13.79</b>	<b>66.28</b>	<b>1.35</b>	<b>188.77</b>	<b>70.63</b>	<b>284.00</b>				<b>5.88</b>
	<b>ОБЕД</b>																
75	Икра кабачковая (производственная)	100	2.38	0.10	22.86	185.30	0.02	5.66	51.50	20.10	59.22	30.14	60.92				1.70
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	6.70	0.00	2.43	54.18	34.45	99.50				1.73
258	Мясо духовое	96/125	25.92	28.94	26.53	472.00	0.16	0.19	10.82	4.96	48.80	67.97	329.20				6.18
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	40.8	0.51	32.48	17.46	23.44				0.7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90	26.10				0.33
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2				0.62
ПР	Круассан ванильный	80	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33	79.73				1.16
	<b>Итого обед</b>	<b>901</b>	<b>38.87</b>	<b>39.09</b>	<b>143.42</b>	<b>1176.32</b>	<b>0.50</b>	<b>34.28</b>	<b>103.12</b>	<b>28.77</b>	<b>220.82</b>	<b>194.25</b>	<b>640.09</b>				<b>12.42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1489.00</b>	<b>51.53</b>	<b>51.09</b>	<b>247.04</b>	<b>1753.44</b>	<b>0.72</b>	<b>48.07</b>	<b>169.40</b>	<b>30.32</b>	<b>409.59</b>	<b>264.88</b>	<b>924.09</b>				<b>18.30</b>







Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотильного М.П., 2011 г.  
пищевая ценность

№ п/п	наименование блюда	Выход	Выпечка, мг						Минералы									
			бел-ки, г	жиры, г	углевод-ды, г	Энерг-цен (ккал)	В <sub>н</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe				
	<b>8 день</b>																	
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
121	Суп молочный с пшеничной крупой	200	2.708	3.57	6.14	71.2	0.036	0.66	26.4	29.2	127.6	14.14	90.94				0.12	
342	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.90	2.00	0.08	14.18	5.14	4.40				0.95	
448	Кекс "Здоровье"	50	2.7	10.58	28.54	220	0.04	0.06	172	4.7	19.2	11.2	37.4				1.32	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	9.9	26.1				0.33	
	Итого завтрак	480	7.94	14.61	77.05	475.94	0.12	1.62	200.40	34.37	167.88	40.38	158.84				2.1	
	<b>ОБЕД</b>																	
70	Овощи натуральные соленые (огурцы консервированные)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	3.50	1.25	0.10	23.00	14.00	24.00				0.60	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	0.00	2.40	49.73	26.13	54.60				1.23	
255	Печень по-строгановски в сметанном соусе	150/50	38.19	33.69	10.56	555	0.6	25.35	1864.8	10.32	99.72	52.41	717.96				15	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.1	39	244	0.1	0.2	25	1	15	136	204				4.6	
	Сок пакетированный (в индивидуальной упаковке)	200	0.27	0.00	22.80	92.27	0.00	3.20	0.00	0.67	52.00	30.00	82.67				3.20	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03			0.39	6.9	9.9	26.1				0.33	
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5	21.2				0.62	
	Итого обед	950	44.55	39.23	70.31	877.14	0.22	42.73	1866.05	14.06	235.95	137.44	926.53				20	
	<b>Всего за день</b>	1430.00	52.49	53.84	147.56	1353.08	0.84	44.35	2066.45	48.43	403.83	177.82	1085.37				23.7	

Наименование сборника рецептов: «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2011 г.

№ пер.	наименование блюда	Выход	Витаминный состав										Минералы							
			бел-ки, г	жир, г	углевод-ды, г	Энергетич (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А (РЭ), мкг	Е (ТЭ)	Са	Mg	P	Fe						
	<b>9 день</b>																			
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/30	11.24	11.45	24.35	245	0.1	0.14	67.25	3.19	61.35	36.08				179.72				1.76
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21	28.2	0.2	14.64	29.33				79.73				1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	5.00	0.20	16.00	9.00				11.00				2.20
377	Чай с лимоном	200/15/8	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.01	14.20	2.40				4.40				0.36
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.6	5				21.2				0.62
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03			0.39	6.90	9.90				26.10				0.33
	<b>Итого завтрак</b>	<b>673</b>	<b>17.00</b>	<b>16.49</b>	<b>86.85</b>	<b>566.49</b>	<b>0.31</b>	<b>33.97</b>	<b>108.45</b>	<b>3.99</b>	<b>113.09</b>	<b>86.71</b>				<b>308.95</b>				<b>5.81</b>
	<b>ОБЕД</b>																			
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	9.64	213.10	4.50	31.24	43.28				19.53				0.83
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	0	1.23	26.70	22.78				55.98				0.88
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/10	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	53.80	68.40	59.78	22.20				80.00				3.62
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.52	4.52	26.5	168	0.06	0	23.8	1	4.9	21.1				37.2				1.11
389	Сок плодовой натуральный	180	0.27	0.00	22.80	92.27	0.00	3.20	0.00	0.67	52.00	30.00				82.67				3.20
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	21.00	0.00	0.39	6.90	9.90				26.10				0.33
ПР	Кондитерское изделие (мармелад)	100	2.86	4.32	23.53	142.35	0.15	21.00	0.00	0.20	14.64	29.33				79.73				1.16
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.83	45.98	0.02			0.18	4.60	5.00				21.20				0.62
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>27.73</b>	<b>34.25</b>	<b>94.81</b>	<b>803.10</b>	<b>0.42</b>	<b>21.99</b>	<b>290.70</b>	<b>75.98</b>	<b>179.22</b>	<b>144.36</b>				<b>296.58</b>				<b>10.26</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1613.00</b>	<b>44.73</b>	<b>50.74</b>	<b>181.66</b>	<b>1369.59</b>	<b>0.73</b>	<b>55.96</b>	<b>391.15</b>	<b>79.97</b>	<b>292.31</b>	<b>231.07</b>				<b>597.53</b>				<b>16.07</b>

