

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым
/ /
« » 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

2022 г.



Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях
Сакского района Республики Крым
(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69		138,1	184,37	47,6	1,23	
3	Хлеб с маслом сли-															
	вочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44		96,4	72,5	7,95	0,45	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26		152,2	124,6	21,34	0,48	
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО :	555	17,68	26,15	83,32	622,6	0,31	12,86	148,4	2,59		402,7	392,47	85,89	4,36	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
270	Котлеты московские с соусом	90	7,02	13,8	7,86	185,07	0,05	0,63	14,07	1,52		125,59	74,47	13,11	1,25	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2		45	89	33	1,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :	545	13,48	21,6	67,65	520,41	0,27	17,06	19,07	2,53		196,99	207,97	69,41	3,77	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77,00	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	500	18,68	21,09	82,09	594,74	0,37	2,83	118,73	2,08	419,2	445,94	102,45	2,28

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
294	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,5	173	0,1	0,45	40,9	34,2	40,8	49,1	13,2	1,88
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО :	570	19,4	16,96	82,24	561,38	0,28	11,18	60,9	36,36	85,14	157,02	54,1	4,54

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога													
	с молоком стуженным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
1	Хлеб с маслом сливочным	35	7,92	5,11	13,8	109,7	0,03		26,5	0,46	8,14	26,7	9,4	0,29
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	264,24	332,5	58	4,17

День:6-понеделник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69		138,1	184,37	47,6	1,23	
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4		8,4	22,5	4,2	0,35	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26		152,2	124,6	21,34	0,48	
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2	
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55		314,7	342,47	82,14	4,26	

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3		17,3	16,7	17	0,3	
90/330	Птица тушеная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48		29,52	76,93	14,06	0,61	
203	Макаронны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35		12,54	38,82	8,4	0,84	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :	560	22,16	19,06	67,66	530,38	0,15	11,88	50,10	5,22		77,36	161,35	50,76	2,33	

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69		138,1	184,37	47,6	1,23	
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44		96,4	72,5	7,95	0,45	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8			3,9	15	6,5	0,28	
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52		256,4	300,77	73,35	2,54	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51	0,02	3,6		0,25		18,4	23,7	11,2	0,64	
229	Рыба , тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52		39,07	162,19	48,53	0,85	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2		45	89	33	1,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО :	575	17,78	16,49	73,54	520,94	0,29	13,26	10,82	3,36		125,87	328,39	113,23	4,17	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575880

Владелец Саттарова Эльмаз Исаевна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023