

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



Сакского района Республики Крым

/О.А.Высоцкая /

« » 2024 г.

№ 02 от 02 сентября 2024 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
(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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		
															0,71	0,03
75	Овощи	30	4,09	4,28	12,9	107	5,59	0	1,7	6,03	17,8	18,3	9	0,51		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	6,5	7,8	136	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6		
203	Макароны с маслом	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
348	Компот	180	20,08	15,99	96,05	650,04	0,368	8,75	51	9,78	133,93	252,16	89,47	4,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	670														

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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		
															0,82	2,16
73	Овощи	30	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6	1,12	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8		
294	Котлета куриная	50	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	180	22,88	21,44	118,29	770,18	0,41	9,11	75,90	35,90	158,17	338,98	109,81	6,30		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	660														

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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		
															0,35	0,6
71	Овощи свежие	30	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	203	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
297	Фрикадельки куриные	50	2,56	4,17	26	155	0,01		0,2	13,3	104,9	12,8	0,59			
303	Каша рисовая вязкая	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
348	Компот	180	14,29	20,10	79,87	569,34	0,18	19,02	48,90	3,01	120,54	254,85	69,51	2,50		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	643														

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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		
															0,35	0,6
71	Овощи свежие	30	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
287	Голубцы с мясом и рисом	85	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
128	Картофельное пюре	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04			5,4	24,6	9,2	0,7			
ПР	Хлеб ржаной	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
349	Компот из сухофруктов	180	14,72	17,52	99,41	616,34	0,35	25,16	27,80	2,87	143,65	278,26	109,38	4,08		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	698														

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,1	79	0,05	0,26	29,3	0,21	21,5	81,03	17,8	0,49		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	690	19,79	17,11	113,23	698,64	0,37	21,82	78,30	4,80	140,82	388,13	131,38	5,19		

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	18,3	9	0,51		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7		
268	Шницель с соусом	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПР	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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	690	19,37	17,45	97,12	659,99	0,30	9,34	39,40	8,16	104,24	340,57	154,22	6,26		

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	30	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
96	Расольник ленинградский со сметаной	203	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
270	Котлеты московские с соусом	80	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203	Макаронны с маслом	150	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348	Компот	180	0,6	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	673	15,59	88,81	633,88	0,22	9,46	36,1	4,73	199,24	201,21	67,69	3,03

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	7,8	6	0,27		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	54,08	21,82	0,88		
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	49	8,07	0,7		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3		
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	640	16,23	21,64	89,71	622,84	0,33	19,22	72,00	2,31	247,08	94,49	3,65		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

ИТОГО	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)						Минеральные вещества		
		В1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe				
		3,63	196,82	2887	80,71	1397,88	2973,40	1026,54	48,76					

Директор ООО "Комбинат школьного питания" Ю.А.Высоцкая

