

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

Сакского района Республики Крым

_____ / _____

« _____ » _____ 2024 г.



/О.А.Высоцкая /

« 01 » 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
(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	450	17,72	24,01	82,02	620,20	0,34	3,80	132,00	2,33	367,40	416,10	98,50	3,10		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Овощи	40	0,56	2,40	3,30	38,00	0,01	4,00	0,00	0,02	14,40	16,20	8,10	0,52		
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	21,56	26,07	87,31	711,64	0,45	78,28	3968,00	3,87	104,20	366,71	81,22	13,13		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
ПР	Хлеб гречневый	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	590	20,53	17,06	90,02	598,03	0,29	12,11	55,75	4,73	97,44	318,44	146,00	5,56		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
67	Овощи	30	0,42	3,01	2,19	38	0,01	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,03		
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	510	17,90	21,67	78,50	583,54	0,22	3,43	60,90	4,40	79,80	184,94	61,70	3,87		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	22,84	18,39	89,78	596,08	0,22	13,24	283,84	248,66	60,70	5,27

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01			6,6	7,2	4,2	0,18
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45			61,9	135,5	9,7	1,6
143	Рагу из овощей	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1			55,7	67,5	24,39	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39			6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00			9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	510	15,76	18,10	54,80	574,54	0,25	20,04	264,00	1,95			148,50	275,54	63,19	4,26

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
55	Овощи	30	0,43	1,81	1,90	25,50	0,01	1,80		0,13			9,20	12,00	6,60	0,32
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12			44,75	104,10	12,40	0,65
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20			45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39			6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20			14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	18,43	17,73	83,84	571,08	0,35	14,76	48,07	1,04			127,95	282,10	83,70	6,52

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	30	0,4	0,95	1,9	18	0,01	5,7		1,5	8,6	8,4	8,8	0,015		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	15,26	18,05	85,15	565,94	0,13	7,21	65,75	2,84	93,52	213,24	73,96	1,66		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5055	190,81	205,91	818,24	6057,55	2,74	156,59	4918,47	35,00	1893,95	3016,03	813,57	48,46		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков-аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая

