

"Согласовано"

Директор МБОУ
Муниципального учреждения Красноперекопского района
Республики Крым

2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

09 января 2024 г.



Основное(организованное) меню
для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

- (завтрак)
2024 год

День: 1- понедельник
Неделя: первая
Сезон: 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
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52	183,20	140,00	5,30	0,54
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	250	6,91	5,70	24,60	181,80	0,09	3,31	43,00	0,32	265,25	211,20	35,38	0,60
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	685	27,04	30,71	108,12	844,00	0,46	15,22	191,00	3,10	670,95	646,40	125,03	5,99

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: 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
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92
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	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	25,15	29,06	111,62	851,82	0,51	82,08	3969,00	4,31	133,10	424,44	105,31	14,14

День: 3-среда
Неделя: первая

Сезон: 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	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	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
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	250	0,08	0,02	17,40	70,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	690	21,50	18,10	99,07	647,90	0,33	12,12	35,75	4,76	102,81	341,90	161,34	6,16

День: 4- четверг
Неделя: первая
Сезон: 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
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5
229	Рыба, тушен в том с овощами	125	12,20	6,20	4,70	131,20	0,06	4,70	7,30	3,15	48,80	202,70	60,60	1,06
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18		24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
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		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
458	Ватрушка с творогом	65	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04			49,4			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	720	32,95	37,74	127,08	993,48	0,48	14,54	31,30	4,39	157,80	399,00	135,00	6,45

День: 5- пятница
Неделя: первая

Сезон: 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	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком													
	сгущенным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
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
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	30,06	26,80	88,80	720,00	0,26	11,89	164,00	1,00	492,80	513,00	88,20	4,36

День:6-понедельник
Неделя: вторая
Сезон: 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	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60
3	Хлеб с маслом сли-													
	вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52	183,20	140,00	5,30	0,54
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	250	5,78	4,91	22,9	158,80	0,075	2,43	37,5		232,5	168,7	26,25	0,3
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	685	25,91	29,92	106,42	821,00	0,45	14,34	185,50	2,78	638,20	603,90	115,90	5,69

День:7- вторник
Неделя: вторая
Сезон: 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
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
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
203	Макароны с маслом	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	590	23,16	22,45	104,31	715,04	0,31	7,55	64,90	14,79	139,80	206,20	65,88	7,48

День:8- среда
Неделя: вторая
Сезон: 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	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36
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	180	3,19	7,8	15,5	255,6	0,11	22,6	82,8	1,32	66,8	81	29,3	1,08
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
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	250	0,08	0,02	17,40	70,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33
386	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	770	21,82	22,24	81,20	760,08	0,35	25,60	297,80	2,57	296,70	413,30	96,62	5,12

День:9- четверг
Неделя: вторая
Сезон: зима
Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	17,23	19,44	76,27	550,38	0,32	12,59	48,07	0,96	131,55	270,30	77,10	3,97

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория:7-11 лет

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 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
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	16,06	19,40	96,85	630,94	0,15	22,81	65,75	4,54	118,22	232,54	91,16	4,14

		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5875	206,53	226,30	848,12	6492,85	2,95	211,45	5006,69	40,27	2561,22	3583,59	929,49	58,02

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов 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