"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым
_____/
"_____" _____ 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
_____ О.А. Высоцкая
" 04 " марта 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: весна
Возрастная категория:12 лет и старше
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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: весна
Возрастная категория:12 лет и старше
завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	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
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: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	655	24,09	22,54	102,18	721,48	0,40	14,50	31,30	4,39	108,40	399,00	135,00	6,45

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком													
	сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96	275	350	46	1,68
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 :	530	41,54	30,40	93,60	804,00	0,29	12,00	186,00	1,16	538,80	571,00	96,00	4,64

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

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		B1	C	A	E	Ca	P	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: весна

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	Са	Р	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: весна

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	Са	Р	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: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64
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	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
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 :	670	20,97	21,30	103,00	689,92	0,40	13,78	49,07	1,39	151,95	327,20	98,42	4,97

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	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
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	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
349	Компот из сухофруктов	250	0,83	0,11	40,05	166,00	0,01	0,91	12,50	0,25	40,60	29,30	21,83	0,10
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 :	770	18,14	21,38	124,55	772,28	0,34	22,99	72,25	5,02	132,84	274,20	109,03	4,52
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6665	249,32	248,10	1034,07	7627,52	3,83	220,18	5082,57	44,27	2913,55	4207,54	1108,53	65,16

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

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ" №2 ИНН 9107005304 ОГРН 1159102006843