

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Педмхлвечи 987

Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым



С.В. Мареев
20.09.2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ДОО

"Комбинат школьного питания"



О.А. Высоцкая

01.10.2025 г.

КОПИЯ

Основное(организованное) меню
для одnorазового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(заверен)
2025 год



КОПИЯ

День: 1- понедельник
Неделя: первая
Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ реп.	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	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						
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром																			
ПР	Хлеб ржаной	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49						
382	Какао с молоком	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70						
338	Фрукты свежие	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 :	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
		545	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12						

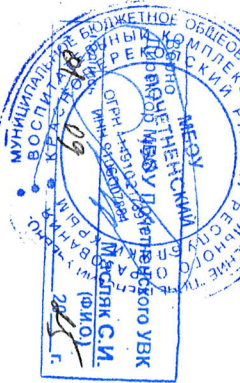
День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: весна
Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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			
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 :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18			

День: 3-среда

Неделя: первая

День: 3- среда
Неделя: первая
Сезон: весна



КОПИЯ

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ 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	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03		100	88,7	12,1	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 ОБЕД:		720	24,31	21,14	101,91	694,42	0,45	12,49	146,00	2,34		246,57	360,50	93,61	8,51	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

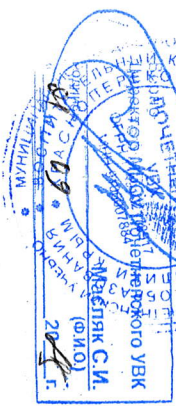
Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ 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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
294	Котлета куриная запеченная	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6		35,8	48	13,36	2,2	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	25,29	21,23	125,37	806,14	0,49	18,37	82,20	4,73		151,13	360,52	125,00	7,37	

День: 3- среда

Неделя: первая



Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

КОПИЯ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8												
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	203,00	0,03	0,16		2,30	19,10	143,40	20,80	2,20			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	23,04	23,23	62,87	552,49	0,21	11,49	20,00	6,09	66,70	325,64	132,50	6,23			

День: 4 - четверг

Неделя: первая

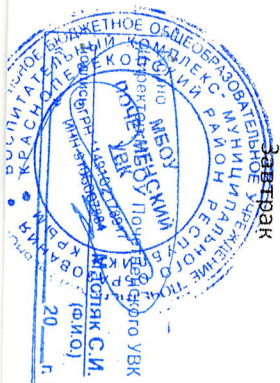
День: 4 - четверг
Неделя: первая
Сезон: весна
Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54			
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			
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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
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 :	550	18,35	16,26	78,00	533,38	0,23	17,56	63,07	1,33	84,75	241,90	69,50	5,37			

День: 5- пятница

Неделя: первая

День: 5 - пятница
Неделя: первая
Сезон: весна
Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак



КОПИЯ

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Не	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
88	Шш из свежей капусты с карт. со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД:			21,32	16,06	106,23	0,28	30,64	50,00	4,68	139,38	302,24	120,89	4,34		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Не	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
ИТОГО ЗА ОБЕД:			15,82	17,17	107,54	0,39	30,48	28,80	3,10	153,80	300,70	121,74	4,68		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет



КОПИЯ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
222	Пудинг из творога																
	с молоком стуженным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40			
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20			
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56			
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 :		505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36			

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

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	Са	Р	Мg	Fe		
181	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		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром															
ПР	Хлеб ржаной	45	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49		
379	Кофейный напиток с молоком	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04					5,4	24,6	9,2		
338	Фрукты свежие	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27			167	121,5	19		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9		
		545	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95	4,87		
День: 7- вторник																
Неделя: вторник																

День: 7-вторник

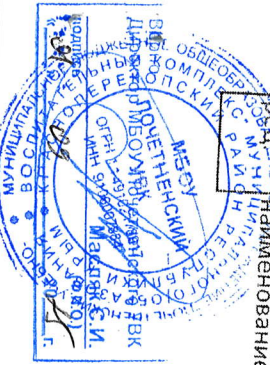
Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№	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			



КОПИЯ

обед

№ реп.	Примем 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	
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	
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26		38,4	58,4	9,7	0,84	
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	
PR	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
PR	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 ОБЕД:		760	26,23	26,33	122,66	844,48	0,42	25,88	109,60	5,26		152,09	396,80	130,08	8,89	

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ реп.	Примем 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	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19		29,04	64,3	8,7	0,69	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
PR	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	
PR	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		32,48	23,44	17,46	0,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		730	21,25	24,71	103,87	729,57	0,37	10,75	57,92	2,20		161,18	341,44	153,32	5,78	

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

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



КОПИЯ

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	8,8	55	33,5	10,9	0,45	
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
203	Макароньы отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
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	
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 :	550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10	6,69

День:8- среда

Начало: 12:00

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60		
	1 Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31		
	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	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		
	385 Кисло-молочный продукт	95	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 :	580	17,05	21,70	85,68	607,30	0,35	2,53	116,30	2,45	341,80	392,54	95,90	2,94		

День: 9 - четверг

Неделя: 1 - вторая

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины: (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8		
384	Закуска: рыба 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		
385	Кисло-молочное 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		



КОПИЯ

реп.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96		
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	27,6	100,02	23	0,88		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
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		
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 ОБЕД :			17,23	21,86	98,77	690,24	0,7	22,29	33	2,8	149,2	314,06	110,3	4,93		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Приним 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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
283	Пудинг из пшеницы	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
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 ОБЕД :			22,39	22,21	95,01	691,19	0,48	68,89	2862	7,81	112,70	421,20	104,98	14,06		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Приним 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		



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	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 :	530	17,23	19,47	75,12	545,92	0,31	14,69	48,07	0,71	132,45	270,74	78,20	4,08

Неделя: Вторая

Сезон: Весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
45	Овоши	60	0,8	1,9	3,8		0,01	11,3			3	17,3	16,7	17	0,3	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80		0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83		1,68	
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		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		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		0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00		2,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		600	18,20	13,17	99,93		0,15	28,84	50,00	5,59	113,48	236,04	103,19		4,56	

Масса порции	Плотность вещества	Энергетическая ценность					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
5465	206,60	219,19	834,67	6247,29	2,87	202,05	4943,44	37,00	2504,02	3557,39	894,81	5740				
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ																

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в высших образовательных учреждениях / Под ред. М.Г. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Де Ли принт, 2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А. Вьюжская



71	Овощи свежие	30	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3		0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Расходники Ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
204	Макароны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03	100	88,7	12,1	1
	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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	695	20,64	17,45	104,81	663,98	0,27	12,83	156,00	3,09	199,18	296,44	79,76	3,72

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПП	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		
ПП	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		760	23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18	133,24	353,12	168,98	6,51		

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1320	218,4	209,97	1080,8	7191,53	4,238	251,43	3605	39,19	1598,47	3447	1208,66	68,79	
ИТОГО														

Директор ООО "Комбинат школьного питания" с ограниченной
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ Т.А.Высоцкая

