

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

« » / 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



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: 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		B1	C	A	E		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	50	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	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26		212,20	169,00	28,30	0,48	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	23,60	28,02	93,42	742,60	0,41	4,51	169,40	2,79		557,90	549,20	107,10	3,62	

День: 2- вторник

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		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	
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 :	570	23,94	26,37	104,30	793,48	0,48	78,50	3968,00	4,27		112,50	393,64	91,51	13,44	

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	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	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 :	625	20,54	17,06	92,42	607,83	0,29	12,11	55,75	4,73		99,24	318,90	146,20	5,61	

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	30	0,42	3,01	2,19	38	0,01	2,9		0,01		9,4	13	5,6	0,03	
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52		39,07	162,19	48,53	0,85	
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	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 :	555	18,38	16,34	74,20	525,34	0,17	6,66	25,82	3,12		79,87	298,49	97,23	2,89	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

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

ре- ц.	наименование блюда	порции	какая ценность			(мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	
222	Пудинг из творога										
	с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	405	23,93	21,42	86,00	633,00	0,16	0,52	124,00	0,80	

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ ре- ц.	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
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	50	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49
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	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	22,69	27,39	92,02	724,20	0,4	3,81	165	2,53	531,7	515,2	99,8	3,34

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ ре- ц.	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	30	0,82	2,16	4,4	40,2	0,01	1,41		4,4	27,5	16,6	5,45	0,23
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	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	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		14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,18	19,10	93,78	634,58	0,29	6,11	60,90	109,84	181,52	58,75	7,10

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		B1	C	A	E		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	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	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 :	575	18,14	18,40	71,69	654,48	0,28	20,04	264,00	2,34		157,20	302,10	73,29	4,61

День:9- четверг

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		B1	C	A	E		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
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 :	545	17,50	17,75	78,64	546,28	0,33	10,79	48,07	0,84		125,05	270,90	77,10	4,00

День: 10- пятница

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		B1	C	A	E		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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
5385	205,16	209,90	871,62	6427,73	2,94	150,26	4946,69	34,40		2114,72	3367,99	877,54	48,51	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

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 аскорбиновой кислотой.

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

