

«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
(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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	
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03		17,8	18,3	9	0,51	
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	
278	Тефтели с соусом	80	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4		29	71	14	0,6	
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08		10,03	31,06	6,72	0,67	
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	
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 :	690	18,24	16	99,29	641,54	0,374	8,82	52	9,8		137,18	254,5	91,23	4,1	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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	
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01		27,3	16,7	5,43	0,22	
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	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2		29,89	40	11,1	1,8	
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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
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 :	680	22,94	21,45	121,53	783,48	0,42	9,18	76,90	35,92		161,42	341,32	111,57	6,30	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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	
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	18,3	9	0,51	
88	щи из свежей капусты с карт. со сметаной	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67	
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57	
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26	155	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	
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 :	663	14,71	19,54	88,32	631,64	0,18	15,54	49,90	8,85	137,39	267,69	74,27	2,74	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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	6,9	7,2	4,2	0,18	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	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	89	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	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7	
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 ОБЕД :	718	14,67	16,96	101,51	626,04	0,34	21,03	28,80	2,69	149,60	280,00	109,34	3,97	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ 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	
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	
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,1	79	0,05	0,26	29,3	0,21		21,5	81,03	17,8	0,49	
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	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
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 :	740	22,22	17,42	130,96	782,08	0,41	21,89	79,30	5,21		150,97	416,57	143,04	5,49	

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

№ 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	
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03		17,8	18,3	9	0,51	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
268	Шницель с соусом	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16		14,85	93,17	17,82	1,45	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7	
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 :	710	19,43	17,46	100,36	673,29	0,31	9,41	40,40	8,18		107,49	342,91	155,98	6,26	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
270	Котлеты московские с соусом	80	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
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
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 :	693	15,65	23,06	92,05	647,18	0,226	9,53	37,1	4,75	202,49	203,55	69,45	3,03

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18		
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	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
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	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
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 :	710	19,93	21,62	114,78	745,48	0,40	15,09	73,00	2,52	158,94	299,52	113,55	4,56		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

таблица 1. Содержание витаминов и минеральных веществ в порции энергетического продукта														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ИТОГО		183,48	193,28	1047,02	6872,13	3,73	181,52	2896	86,90	1469,43	3080,79	1069,37	50,02	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____

Высоцкая

