

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Матвейкина
Ирина-Ивановна Сакского района



Сакского района Республики Крым

Ирина-Ивановна Сакского

« 04 » *Марта* 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/ О.А.Высоцкая /

« 04 » *Марта* 2024 г.

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: весна

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		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
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	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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	20,25	27,27	93,22	706,60	0,40	4,41	150,40	2,82	428,00	482,30	113,55	3,45		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

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	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	17,91	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	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: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45		Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3	
278		Тфтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	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 пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	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	11,10	2,80	1,40	0,28	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	625	20,54	17,06	92,42	607,83	0,29	12,11	4,73	99,24	318,90	146,20	5,61	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

Завтрак		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№	реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67		Овощи	30	0,42	3,01	2,19	38	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,03	
294/366		Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88	
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	0,39	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	11,10	2,80	1,40	0,28	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	17,91	21,67	80,90	593,34	0,22	3,43	4,40	81,60	185,40	61,90	3,92	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

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

		Б	Ж	У	[ккал]	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
PR	Кондитерские изделия	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	23,93	21,42	86,00	633,00	0,16	0,52	124,00	0,80	247,90	324,80	52,60	2,24

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		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
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32
PR	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 :	520	19,34	26,64	91,82	688,20	0,39	3,71	146	2,56	401,8	448,3	106,25	3,17

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	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		6,6	55	33,5	10,9	0,45
204	Макароны с сыром	170	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04
PR	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
PR	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

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Применение 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
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	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		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	0,39	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	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	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5315	200,19	212,60	871,72	6372,83	2,90	147,93	4954,87	36,54	2019,35	3188,90	854,86	47,74
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 напитков аскорбиновой кислотой.



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