

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Бородавского

Средней школы

Сакского района Республики Крым

«06»

Марта

2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«06» марта 2023 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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,2	45	347,6	0,23	1,43	71	2,06		168,4	224,8	58,05	1,5	
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172	0,04	0,1	59	0,47		139,2	96	3,45	0,49	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26		152,2	124,6	21,34	0,48	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			19,04	26,04	77,38	638,2	0,33	3,12	154,4	2,79		459,8	445,4	82,84	2,47	

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
52/70	Овощи	60	0,8	2,4	3,3	40	0,01	4,7	0	0,02		19	21	10,9	0,64	
282	Оладьи из печени с овощами	90	13,08	15,6	6,8	242	0,19	66,4	3963	3,2		16,8	191	12,91	9,8	
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	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			19,68	25,68	67,59	604,14	0,38	77,03	3968	3,81		98,8	329,9	68,11	12,42	

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	12,76	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69		168,4	224,84	58,05	1,5
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40	0,5		8,4	22,5	4,2	0,35
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	15,19	21,8	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19		187,9	250,14	63,65	2,13

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	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
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			22	76,8	4,8	1
203	Макароны с маслом	150	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35		12,54	38,82	8,4	0,84
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
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	17,11	15,45	83,62	543,12	0,21	7,01	120,00	10,74		115,84	213,82	51,20	6,09

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

376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	23,00	21,47	72,56	574,68	0,16	3,39	50,10	11,02	115,06	178,15	44,66	2,48

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		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	250	12,76	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69		168,4	224,84	58,05	1,5	
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40	0,5		8,4	22,5	4,2	0,35	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	15,19	21,80	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19		187,90	250,14	63,65	2,13	

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51	0,02	3,6		0,25		18,4	23,7	11,2	0,64	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52		39,07	162,19	48,53	0,85	
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	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	16,40	16,25	65,06	478,14	0,25	13,26	10,82	3,36		120,47	303,79	104,03	3,47	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
42	Овощи	60	0,87	3,708	5,55	59,7	0,05	7,82		3	9,54	28,38	11,22	0,42	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88	
303	Каша вязкая рисовая	150	3,7	7,7	26	188	0,02		20	0,2	5,3	57,5	18	0,38	
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	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,01	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,08	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	16,13	21,21	98,60	654,64	0,19	19,33	65,75	4,54	110,46	244,22	85,38	4,26	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	5325	190,8	222,54	781,1	5938,32	2,63	141,07	4908,9	44,43	2348,8	3174	734,56	42,28
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 ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

