

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Воробьевская
средняя школа»

Сакского района Республики Крым

Л.И. Шевчук
«07» 11

2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
О.А.Высоцкая



2022 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:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	Mg	Fe
182	Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
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
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	555	17,68	26,15	83,32	622,6	0,31	12,86	148,4	2,59	402,7	392,47	85,89	4,36

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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	Mg	Fe
70	Овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
270	Котлеты московские с соусом	90	7,02	13,8	7,86	185,07	0,05	0,63	14,07	1,52	125,59	74,47	13,11	1,25
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
	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 :	545	13,48	21,6	67,65	520,41	0,27	17,06	19,07	2,53	196,99	207,97	69,41	3,77

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	264,24	332,5	58	4,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Р	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	8,4	22,5	4,2	0,35
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
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Р	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
90/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	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 :	560	22,16	19,06	67,66	530,38	0,15	11,88	50,10	5,22	77,36	161,35	50,76	2,33

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

№ рец.	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
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5
	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
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77,00	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	500	18,68	21,09	82,09	594,74	0,37	2,83	118,73	2,08	419,2	445,94	102,45	2,28

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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
73	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
294	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,5	173	0,1	0,45	40,9	34,2	40,8	49,1	13,2	1,88
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84
	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
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
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 :	570	19,4	16,96	82,24	561,38	0,28	11,18	60,9	36,36	85,14	157,02	54,1	4,54

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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
222	Пудинг из творога													
	с молоком сгущенным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
1	Хлеб с маслом сливочным	35	7,92	5,11	13,8	109,7	0,03		26,5	0,46	8,14	26,7	9,4	0,29
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	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
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
	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
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	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
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, тушенная 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
	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
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
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 :	575	17,78	16,49	73,54	520,94	0,29	13,26	10,82	3,36	125,87	328,39	113,23	4,17

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ рец.	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	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 из говядины	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 рисовая вязкая	150	2,7	7,8	26	188	0,15		20	0,2	4,1	56	18	0,37
	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 :	565	14,07	19,03	70,01	511,14	0,25	12,11	55,75	4,14	79,64	199,4	66,1	2,13

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5435	184,1	211,49	790,5	5748,03	2,66	105,76	852,67	62,81	2222,2	2868,3	755,43	34,55

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тютельяна.-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

