«YTBEPЖДАЮ» предприниматель О.А.Высоцкая сана Александровна учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях Индивидуальный Сакского района Республики Крым Основное (организованное) меню для горячего питания «COLJIACOBAHO» Anperrop MBOY, Deposedene Сакского района Республики К lienoug 2022 r. « 14 » wortha requere Sh. U. Uleburga

2022

(завтрак)

«VTBEPЖДАЮ» Индивидуальный предприниматель О.А.Высоцкая Высоцкая Оксана Александровна учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях ября 2022 г. 9107000555 3149102 Сакского района Республики Крым Основное (организованное) меню для горячего питания (3aBTPaK) 2022 «COLJACOBAHO» Сакского района Республики Крым 2022 r. Директор MBOУ ~

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

•	Завтрак

	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	е вещес	ества	Энергетичес		Витамины (мг)	I (ML)		Минерал	Иинеральные вещества	цества	
рец. наим	наименование блюда	иипдоп				кая ценность						(ML)		
			р	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Са	Р	Mg	Fe
182 Каша	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	3 Хлеб с маслом сли-													
вочн	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 Кака	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 Фрук	338 фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	6	2,2
ИТОГ	ATOFO 3A 3ABTPAK :	555	17,68 26,15	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:12 лет и старше

Завтрак	X													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергетичес	ш	Витамины (мг)	I (ML)		Минеральные вещества	ьные вец	цества	
рец.	наименование блюда	иирдоп				кая ценность					-	(ML)		
			9	¥	У	(ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
70	70 Овощи	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
270	270 Котлеты московские с соусом	06	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	128 Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ЦП	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	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 :	545	13,48	21,6	21,6 67,65	520,41	0,27	17,06	19,07		2,53 196,99 207,97	207,97	69,41	3,77

День: 3-среда Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещ	е вещества	Ba	Энергетичес	В	Витамины (мг)	(ML)	2	Линерал	Линеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	иирцоп				кая ценность						(ML)		
			р	¥	У	(ккал)	B1	С	Α.	IJ	Ca	Ρ	Mg	Fe
182	182 Каша жидкая молочная	250	9,16	9,16 14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	168,4 224,84	58,05	1,5
ЧU	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
386	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
ПΡ	ПР Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77,00	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	18,68 21,09	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:12 лет и старше

Завтрак

and one														
Ng	Прием пищи,	Macca	Пищевые веш		ества	Энергетичес	Ш	Витамины (мг)	(ML)	_	Минерал	Минеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			ю	¥	У	(ккал)	B1	C	A	Ш	Ca	Ρ	Mg	Fe
73	73 Овощи	20	0,55	1,44	2,9	27	0,01	0,9		0,42	18,1	11	3,6	0,54
209	209 Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
294	294 Котлета куриная с соусом	06	9,28	10,28	10,5	173	0,1	0,45	40,9	34,2	40,8	49,1	13,2	1,88
143	143 Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1	55,7	67,5	24,39	0,9
ЦΠ	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
Ш	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
389	389 Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	22,32	33,35	69,75	673,58	0,32	24,15	209,90	36,31	162,90 269,10	269,10	73,09	8,12
День: 5	День: 5- пятница													

TCID.

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Прием пищи, Завтрак Nº П

Пищевые вещества Macca

Энергетичес

Витамины (мг)

Минеральные вещества

peu.	наименование блюда	иипаоц				кая ценность		ř			-	(ML)		
		-	9	¥	У	(ккал)	B1	υ	A	ш	Ca	4	Mg	Fe
222	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	I 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	376 Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	Ó	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	6	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	29,55	29,55 23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	1,46 264,24	332,5	58	4,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше Завтлак

завтрак	X			×										
No	Прием пищи,	Macca	Пищевые веш	е вещества		Энергетичес	B	Витамины (мг)	(ML)	2	Линералі	Линеральные вещества	цества	
peц.	наименование блюда	иирдоп				кая ценность)	(ML)		
			р	¥	У	(ккал)	B1	C	А	ш	Ca	Р	Mg	Fe
182	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	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	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	338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	314,7 342,47	82,14	4,26
Лень.7	Лень.7- втопник													

День:7- вторник Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше Завтрак

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещ	е вещества	-Ba	Энергетичес	Ш	Витамины (мг)	(Mr)	2	Линералі	Линеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	иирцоп				кая ценность)	(Mr)		
			Ъ	¥	У	(ккал)	B1	С	А	ш	Ca	Р	Mg	Fe
45	45 Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
290/330	290/330 Птица тушенная в соусе	100	13,28 10,8	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
203	203 Макароны с маслом	150	5,64	9	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	6'6	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
							a						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	22,16	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

Возрастная категория:12 лет и старше Завтрак

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	е вещес	ства	Энергетичес		Витамины (мг)	(ML)	2	Иинерал	Минеральные вещества	ества	
peų.	наименование блюда	иипдоп				кая ценность						(ML)		
			Б	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Са	Р	Mg	Fe
182	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	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
ЧΠ	ПР Булочка	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	6'6	0,3
376	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 :	510	15,64	15,64 22,53	85,43	587,14	0,26	1,3	124	2,52	252,5	252,5 285,77	66,85	2,26

День:9- четверг

Сезон:осень- зима Неделя: вторая

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	е вещест	ества	Энергетичес	ш	Витамины (мг)	(ML)		Иинерал	Иинеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(ML)		
			Ъ	¥	У	(ккал)	B1	С	A	Е	Са	Ρ	Mg	Fe
55	55 Овощи	60	0,85 3,62	3,62	3,77	51	0,02	3,6		0,25	18,4	23,7	11,2	0,64
229	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	39,07 162,19	48,53	0,85
128	128 Картофельное пюре	150	3,36	3,36 7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4

ЧЦ	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
ΠP	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
376	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 :	575	17,78 16,49	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:12 лет и старше

Завтрак

Ng	Прием пищи,	Macca	Пищевы	Іищевые вещества	тва	Энергетичес		Витамины (мг)	(Mr)		Иинерал	Минеральные вещества	ectba	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mir)		
			в	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Са	Ρ	Mg	Fe
45	45 Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278	278 Тефтели из говядины 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	303 Каша рисовая вязкая	150	2,7	7,8	26	188	0,15		20	0,2	4,1	56	18	0,37
ПР	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6'9	26,1	6'6	0,3
349	349 Компот из сухофруктов	200	0,66	60'0	32,04	132,8	0,01	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	14,66	19,1	87,05	583,94	0,26	12,81	65,75	4,34	101,02	220,04	82,16	1,93

	Macca	Пищевь	ищевые вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(Mr)	2	Иинеральные вещества	ные вещ	ества	
	порции				кая ценность					I)	Mr)		
		ю	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Ca	Ρ	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5385	186,3	226,45	780,6	5856,03	2,68	2,68 119,43 1003,7 62,96 2317,5	1003,7	62,96	2317,5	2986	783,98	37,65

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур 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 блюдаиспользуется йодированная соль.

Планируется витаминизация пробидания с напитков аскорбиновой кислотой.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен С 01.04.2022 по 01.04.2023