

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Воробьевская

средняя школа»



Сакского района Республики Крым

Е.И. Мельникова

«14» ноября 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)

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

« _____ » / _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

« 14 » Ноября 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:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	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:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
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	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		
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 :	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: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		
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		
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	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		
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	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

№ 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	20	0,55	1,44	2,9	27	0,01	0,9		0,42	18,1	11	3,6	0,54		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
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		
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		
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 :	550	22,32	33,35	69,75	673,58	0,32	24,15	209,90	36,31	162,90	269,10	73,09	8,12		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

рец.	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	0	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			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	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: 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				
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 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	342,47	82,14	4,26				

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

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				
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3				
290/330	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	Макаронны 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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	22,16	19,06	67,66	530,38	0,15	11,88	50,10	77,36	161,35	50,76	2,33

День:8- среда
Неделя: вторая
Сезон:осень- зима
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		
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		
ПР	Булочка	40	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 :	510	15,64	22,53	85,43	587,14	0,26	1,3	124	2,52	252,5	285,77	66,85	2,26		

День:9- четверг
Неделя: вторая
Сезон:осень- зима
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		
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	0,39	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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	575	17,78	16,49	73,54	520,94	0,29	13,26	10,82	3,36	125,87	328,39	4,17

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3		16,7	17	0,3		
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	Каша рисовая вязкая	150	2,7	7,8	26	188	0,15		20	0,2	4,1	56	18	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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		
	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		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5385	186,3	226,45	780,6	5856,03	2,68	119,43	1003,7	62,96	2317,5	2986	783,98	37,65		
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.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация обучающихся напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023