«YTBEPЖДАЮ» предприниматель **O.A.B**ысоцкая ана Александровна учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях Основное (организованное) меню Индиви для горячего питания «COLJACOBAHO» HAPEKTOP MBOY . BOPOLOLICKO Сакского района Республики Ки leixous 2022 r. Ju W. Webeye «14» 4020hil eonigis

2022

Сакского района Республики Крым

(обед)

«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. # 4 × × Сакского района Республики Крым Основное (организованное) меню для горячего питания (обед) «COLJACOBAHO» Сакского района Республики Крым 2022 r. Директор МБОУ ~ ¥

2022

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

-r	
e	
0	
O	

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые вец	ые вещес	цества	Энергетичес		Витамины (мг)	i (Mr)	-	Минеральные вещества	ные вещ	ества	
рец.	рец. наименование блюда	иирцоп				кая ценность)	(MI)		
			9	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Са	Р	Mg	Fe
73	73 Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
102	102 Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
278	278 Тефтели из говядины с соусом	. 08	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6
203	203 Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
ЦP	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
348	348 Компот	200	0,66	60'0	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	итого за обед :	069	18,35	18,13	96,79	626,08	0,374	8,52	52	3,78	146,68	252,9	87,66	3,81
	C													

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

	Ofen													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевь	Пищевые вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(MI)		Минеральные вещества	рные веш	јества	
рец.	рец. наименование блюда	иириоп				кая ценность					~	(ML)		
			9	¥	y ((ккал)	B1	С	A	Ш	Ca	Ρ	Mg	Fe
67	67 Овощи	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,25
103	103 Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
294	294 Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
171	171 Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
ЧΠ	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
348	348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	069	690 23,53	22,36	125,37	808,18	0,406	10,68	76,9	36,31	145,02	339,12	112,44	5,93

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

٥N	Прием пищи,	Macca	Пищевь	Пищевые вещес	ства	Энергетичес	ш	Витамины (мг)	1 (MF)	_	Минерал	Иинеральные вещества	цества	
рец.	рец. наименование блюда	иирцоп				кая ценность						(ML)		
			Р	¥	У	(ккал)	B1	C	A.	Ш	Ca	Р	Mg	Fe
45	45 Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
88	88 Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
291	291 Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	672	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
ПΡ	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
348	348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	643	643 20,06 14,23	14,23	94,6	602,38	0,236	22,98	24,6	3,25	131,24	257,04	100,22	2,99

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

9,76 8,23 0,51 28 > Пищевые вещества 0,03 4,82 4,12 7,36 ¥ 0,24 3,36 1,75 4,91 ம иирдоп Macca 203 150 30 85 96 Рассольник ленинградский со сметаной 287 Голубцы с мясом и рисом рец. Наименование блюда 128 Картофельное пюре Прием пищи, 70 Овощи No

1,4

33

89

45

62,16

26,22

13,8 5 0 10

6,65

0,03 0,15 0,06 0,016

5,9 0

47,5

26,7

19,8

52,2

13,8 32,48 151,1

0,18 0,75 0,56

4,2 19,6 15,98

7,2

6,9

0,01 1,87 0,02 0,78 0,78 0,2

1,05

0,01 0,07

3

6,7

96,3 89 192

Fe

Mg

(Mr)

Ca

ш

4

C

B1

(ккал)

кая ценность

Энергетичес

Минеральные вещества

Витамины (мг)

3,59

110,04

3,08

28,8

0,336

17,02

15,66

728

0,73 21,03

140,28 132,8 653,38

28,98 32,04 107,52

0,6

4,74 0,66

60

ПР Хлеб пшеничный

348 Komnor

ИТОГО ЗА ОБЕД :

0,09

200

0,1

17,46

23,44 281,5

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые вец	вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(ML)	2	Иинералы	Минеральные вещества	ства	
рец.	наименование блюда	иирдоп				кая ценность)	(Mr)		
			Р	¥	У	(ккал)	B1	° C	A	Е	Ca	Ρ	Mg	Fe
45	45 Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
97	97 Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1
301	301 Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
171	171 Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36;09	156,4	36,66	2,3
ЦΡ	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
348	348 Компот	200	0,66	60'0	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	21,92	22,97	119,29	782,48	0,366	16,27	108	2,24	146,27	351,74	111,64	4,84

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

ООЕД														
Прием пищи,		Macca	Пищевые веще	е вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	I (ML)	2	Минеральные вещества	ные веще	ства	
наименование блюда	рда	иорции				кая ценность)	(MI)		
			Р	¥	У	(ккал)	B1	С	A	ш	Ca	Р	Mg	Fe
73 Овощи		30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
101 Суп картофельный с крупой	й с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7
Шницель из гов	268 Шницель из говядины с соусом	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45
171 Каша "Артек"		150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
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
348 Компот		200	0,66	60'0	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
ИТОГО ЗА ОБЕД :		720	22,64	22,49	122,73	794,82	0,326	9,11	60,4	2,15	145,88	386,71	115,37	5,37

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
peц.	наименование блюда	иирдоп		кая ценность		(Mr)

		р	¥	y (i	(ккал)	B1	C	A	Е	Са	Ρ	Mg	Fe
70 Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18
82 Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	. 8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96
234 Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	22,94	83,35	19,13	0,73
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
ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
ИТОГО ЗА ОБЕД :	683	15,73	20,22	99,84	656,04	0,676	16,54	37,6	2,73	162,62	299,59	113,59	4,37
Лань.8- спела													

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

	Обед													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещ	вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(MI)	2	инералы	Иинеральные вещества	тва	
рец.	рец. наименование блюда	иирцоп				кая ценность)	(Mr)		
		-	9	¥	ک ا	(ккал)	B1	С	A	ш	Ca	Р	Mg	Fe
45	45 Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
102	102 Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
297	297 Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
303	303 Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	155	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59
dL	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
348	348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	19,31	20,36	105,87	689,28	0,394	11,96	49,9	3,07	132,26	327,19	95,95	3,92
День:	День: 9- четверг													

День: 9- четверг Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

-	Обед													
Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые	Тищевые вещества		Энергетичес	ш	Витамины (мг)	(Mr)	2	Линералы	Іинеральные вещества	ства	
рец.	рец. наименование блюда	иириоп				кая ценность					7)	(Mr)		
			Р	¥	y	(ккал)	B1	С	A	ш	Ca	Ρ	Mg	Fe
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22

OG		203	1 75 4	4 87	976	96.3	0.07	67	-	1.87	26.7	47.5	19.6	0.75
2	гассольник ленині радским со сметапом	503	C 1/T	104	210	2122	1010	.15		/-				
270	270 Котлеты московскиес соусом	80	5,54	5,54 10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	66'0
203	203 Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	。 0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
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
348	348 Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	663	15,65	693 15,65 23,06	92,05	647,18	0,226	9,53	37,1	4,75	202,49	203,55	69,45	3,03

1

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:12 лет и старше

	Обед													
Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(MI)	4	Минеральные вещества	ные вещес	ства	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность)	(Mr)		
			9	¥	У	(ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
67	67 Овощи	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,25
103	103 Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	60'0	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
301	301 Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
128	128 Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ЧП	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
348	348 Компот	200	0,66	60'0	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	18,73	24,36	107,98	737,18	0,356	16,94	73	2,52	156,04	280,72	105,75	3,93
ДЛЯ П	Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль	ется йодиров	анная со	"ЛЬ.										

di tu E

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

		Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергетичес		Витамины (мг)	(ML) Ic		Иинераль	Минеральные вещества	ества	
		порции		¥	~	ценность Эн.цен	B1	C	A	ш	ca	Ь	Mg	Fe
ИТОГО	C C C C C C C C C C C C C C C C C C C	6917	191,58	205,2	1072,04	2669	3,696	143,56	548,3	63,88	1519,6	2980,06	1022,11	41,78
Директор ИП Высоцкая О А	ая О. А. С.	е миссоправ	ая											

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен С 01.04.2022 по 01.04.2023