«COLJIACOBAHO»

Aupektop MEOV, Boxobelenas

ienorea

Сакского района Республики Крым 2022 r. JII U. Ellebry «14» 4020/2

«УТВЕРЖДАЮ»

предприниматель в Александровна У Высоцкая Высоцкая юября 2022 г.

муниципальных образовательных организациях Сакского района обучающихся, получающих начальное общее образование в для одноразового бесплатного горячего питания Основное (организованное) меню Республики Крым

(завтрак)

«COLJIACOBAHO»

 Директор MБОУ

 Сакского района Республики Крым

 /
 /

 /
 /

 2022 г.
 /

«VTBEPЖДАЮ»

Высопкая Оксана Александровна высопкая оксана высопкая оксана высопкая высока высока высока высока высока высока высопкая высопкая высока высок

Основное (организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания

муниципальных образовательных организациях Сакского района обучающихся, получающих начальное общее образование в

(завтрак)

Республики Крым

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	Υ.													
No	Прием пищи,	Macca	әшәв әічвәши⊔	е вещес	ства	Энергетичес		Витамины (мг)	i (Mr)		Минерал	Линеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	иирфоп				кая ценность						· (Mr)		
			9	¥	Υ	(ккал)	B1	С	А	E	Ca	Ь	Mg	Fe
182	182 Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	28	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
(1)	3 Хлеб с маслом сли-													
	вочным и сыром	20	69'5	10,49	18,89	172	0,04	0,1	99	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
382	382 Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	90'0	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
338	338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	47	0,02	10		0,2	16	11	6	2,2
	итого за завтрак :	255	17,68 26,15	_	83,32	622,6	0,31	12,86	148,4	2,59	402,7	392,47	82,89	4,36

День: 2- вторник

Сезон:осень- зима Неделя: первая

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	}													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	е вещес	ства	Энергетичес	П	Витамины (мг)	(Mr)		Минеральные вещества	ьные вец	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mr)		
			Р	¥	λ	(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
70	70 Овощи	09	99'0	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	98'/	185,07	0,05	69'0	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	6'5	5	0,2	45	89	33	1,4
ПР	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	6,0	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	09	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	0,27 17,06	19,07	2,53	196,99	196,99 207,97	69,41	3,77

День: 3-среда Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	*				8									
Ne	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	э вещест	ства	Энергетичес	ш	Витамины (мг)	(Mr)	_	Минеральные вещества	рные вец	цества	
рец.	наименование блюда	иирфоп				кая ценность						(Mr)		
		ar.	9	¥	У	(ккал)	B1	C	Α .	Ш	Ca	Р	Mg	Fe
182	182 Каша жидкая молочная	720	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
ПР	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	6'0	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6'9	26,1	6'6	0,3
386	386 Кефир или простокваша	700	2,80	2,00	8,00	100,00	80'0	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	ПР Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	00'12	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	200	18,68	21,09	82,09	594,74	0,37	2,83	2,83 118,73	2,08	419,2	445,94	102,45	2,28

День: 4- четверг

Сезон:осень- зима Неделя: первая

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

Sabipak	¥													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевые веще	е вещес	ства	Энергетичес		Витамины (мг)	ı (Mr)	_	Минерал	Минеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	иорции				кая ценность						(Mr)		
			9	¥	λ	(ккал)	B1	C	A	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
73	73 Овощи	20	0,55	1,44	5,9	27	0,01	6′0		0,42	18,1	11	3,6	0,54
209	209 Яйца варёные	40	2,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	8'92	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	60'0	18,8	69	1,1	55,7	67,5	24,39	6′0
ПР	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	6'0	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	6'6	0,3
ПР	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	36,31 162,90 269,10	269,10	73,09	8,12

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

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

рец.	наименование блюда	порции				кая ценность)	(Mr)		
			9	¥	У	(ккал)	B1	C	A	Ш	Ca	Ь	Mg	Fe
222	222 Пудинг из творога							0						
S	с молоком сгущенным	150	21,16 18,4	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	8′0	229	292	38,2	1,4
1 X.	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 H	376 Чай с сахаром	215	20'0	0,02	15	09	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338 Ф	338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	47	0,02	10		0,2	16	11	6	2,2
Z	NTOFO 3A 3ABTPAK:	200	29,55 23,93	23,93	80'8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	264,24	332,5	28	4,17

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	Υ													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевые вещества	е вещест		Энергетичес	B	Витамины (мг)	(Mr)	<u> </u>	Минеральные вещества	ьные веш	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность)	(Mr)		
			9	X	λ	(ккал)	B1	C	A	ш	Ca	Ь	Mg	Fe
182	182 Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	28	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	90'0	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48
338	338 Фрукты свежие	100	0,4	0,4	8'6	47	0,02	10		0,2	16	11	6	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	545	14,35 23,15	23,15	83,32	9'985	6,0	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26

День:7- вторник

Сезон:осень- зима Неделя: вторая

Возрастная категория:7-11 лет

завтрак	Υ.													
No	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	э вещест		Энергетичес	П	Витамины (мг)	(Mr)		Минеральные вещества	ыные вещ	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность)	(Mr)		
			9	¥	Y	(ккал)	B1	C	A	Ш	Ca	Ь	Mg	Fe
45	45 Овощи	09	8′0	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 10,84	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	чный	30	2,37	6'0	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6'9	26,1	6'6	6'0
376 Чай с сахаром	MC	215	70,0	0,02	15	09	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
								đ						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	ABTPAK:	555	22,16	19,06	99'29	530,38	0,15	11,88	50,10	5,22	77,36	161,35	92,05	2,33

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	Y										-			
No	Прием пищи,	Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергетичес	П	Витамины (мг)	1 (ML)		Иинерал	Минеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mr)		
			Р	¥	λ	(ккал)	B1	C	А	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
182	182 Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	28	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23
(1)	3 Хлеб с маслом сли-													
	вочным и сыром	20	2,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	99	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45
ПР	ПР Булочка	40	2,37	6'0	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	09	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		252,5 285,77	66,85	2,26

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак	*													
No	Прием пищи,	Macca	Пищевы	Пищевые вещества		Энергетичес	1	Витамины (мг)	(Mr)		Минерал	Минеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mr)		
			9	¥	>	(ккал)	B1	C	Α	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
52	55 Овощи	9	0,85	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	9,75 4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52		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

0.3	1 2	0,7	0,28	4,17
66	0,0	7,6	1,4	113,23
76.1		74,0	2,8	328,39
6 9	20 6	5,4	11,1	125,87
0 39	2010		0	3,36
C			0	10,82
C			0,03	13,26
0.03		0,04	0	0,29
70 14	17'0'	47,8	09	520,94
14 49	1	8,48	15	73,54
0.3	2,00	0,24	0,02	16,49
737	10,7	1,38	0,07	17,78
30		70	215	575
ПР Хлеб пшеничный	,	пР жлео ржанои	376 Чай с сахаром	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:
		=	376	

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

No	Прием пищи,	Масса	Пищевы	Тищевые вещества		Энергетичес	3	Витамины (мг)	(Mr)	_	Иинерал	Минеральные вещества	цества	
рец.	наименование блюда	порции				кая ценность						(Mr)		
			9	¥	У	(ккал)	B1	C	А	Е	Ca	Ь	Mg	Fe
45	45 Овощи	09	8'0	1,9	3,8	98	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	6'0
278	278 Тефтели из говядины с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157	90'0	0,78	32,75	0,55	40,24	8,76	19,8	0,88
303	303 Каша рисовая вязкая	150	2,7	7,8	26	188	0,15		20	0,2	4,1	26	18	0,37
ПР	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	6'0	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6'9	26,1	6'6	6,0
349	349 Компот из сухофруктов	200	99'0	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

иорции	Пищевые вещества	Энергетичес		Витамины (мг)	(MI)	_	Линеральные вещества	ные вещ	ества	
		кая ценность	ТЬ				1)	Mr)		
	¥	У (ккал)	B1	S	A	ىنا	Ca	Ь	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ 5385 186,3 226,45		780,6 5856,03		2,68 119,43 1003,7 62,96 2317,5	1003,7	96,29	2317,5	2986	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 блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладия планируется витаминизация прохладия при в при в

О.А.Высоцкая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен С 01.04.2022 по 01.04.2023