

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Средняя школа
Свободовская



Сакского района Республики Крым

Л.И. Швецук

«14» ноября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
О.А.Высоцкая
«14» ноября 2022 г.



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

(завтрак)

2022

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

_____ / _____
« » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

« » ноября 2022 г.



Основное (организованное) меню

для одnorазового бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях Сакского района
Республики Крым

(завтрак)

2022

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

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 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:7-11 лет

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 | | |
| 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:7-11 лет

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:7-11 лет

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:7-11 лет

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 | | 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:7-11 лет

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:7-11 лет

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 | Макароны 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 | 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 : | 555 | 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:7-11 лет

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:7-11 лет

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 , 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 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 | 3,36 | 125,87 | 328,39 | 113,23 | 4,17 |

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

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 |
| 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 охлажденных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая 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