

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Дьяченко Оксана В.

Дьяченко Оксана В.

Сакского района Республики Крым

1. Мельник О.В.

« 06 » *Мельник О.В.* 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

Орг. № 0065 марта 2023 г.



Основное (организованное) меню

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

(завтрак)

2023

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,2	45	347,6	0,23	1,43	71	2,06	168,4	224,8	58,05	1,5		
	3 Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	19,04	26,04	77,38	638,2	0,33	3,12	154,4	2,79	459,8	445,4	82,84	2,47		

День: 2- вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
52/70	Овощи	60	0,8	2,4	3,3	40	0,01	4,7	0	0,02	19	21	10,9	0,64		
282	Оладьи из печени с овощами	90	13,08	15,6	6,8	242	0,19	66,4	3963	3,2	16,8	191	12,91	9,8		
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	19,68	25,68	67,59	604,14	0,38	77,03	3968	3,81	98,8	329,9	68,11	12,42		

День: 3- среда
 Неделя: первая
 Сезон: весна

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	12,76	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40	0,5	8,4	22,5	4,2	0,35		
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 :	505	15,19	21,8	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19	187,9	250,14	63,65	2,13		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

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	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
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	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 :	500	17,11	15,45	83,62	543,12	0,21	7,01	120,00	10,74	115,84	213,82	51,20	6,09		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

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		

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	23,00	21,47	72,56	574,68	0,16	3,39	50,10	115,06	178,15	44,66	2,48

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

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	12,76	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40	0,5	8,4	22,5	4,2	0,35		
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 :	505	15,19	21,80	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19	187,90	250,14	63,65	2,13		

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

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 , 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	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	16,40	16,25	65,06	478,14	0,25	13,26	10,82	3,36	120,47	303,79	104,03	3,47		

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

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
42	Овощи	60	0,87	3,708	5,55	59,7	0,05	7,82		3	9,54	28,38	11,22	0,42
278	Тфтели 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 вязкая рисовая	150	3,7	7,7	26	188	0,02		20	0,2	5,3	57,5	18	0,38
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
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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	16,13	21,21	98,60	654,64	0,19	19,33	65,75	4,54	110,46	244,22	85,38	4,26

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5325	190,8	222,54	781,1	5938,32	2,63	141,07	4908,9	44,43	2348,8	3174	734,56	42,28
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.

