

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Вергилова

Средняя школа

Сакского района Республики Крым

Недоручева С.В.

«04» марта, 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

/О.А.Высоцкая /



«04» марта 2024 г.

Основное (организованное) меню

для однокурсового бесплатного горячего питания

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

(завтрак)

2024

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	19,96	27,55	98,78	732,20	0,40	14,41	150,40	3,02	441,30	481,00	117,95	5,30

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	21,42	27,20	87,29	722,28	0,43	80,90	3968,00	3,88	114,50	368,04	84,21	13,19

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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3				3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	97,80	19,80	40,24	97,80	19,80	0,88
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	112,50	74,40	8,70	112,50	74,40	2,50
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	6,90	26,10	9,90	0,30
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	9,20	5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	1,40	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585	20,05	16,64	73,69	546,29	0,24	12,11	55,75	4,34	280,50	131,70	89,64	280,50	131,70	4,96

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		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8				0,02	18,8	26	11,2	0,5
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	49,10	13,20	40,80	49,10	13,20	1,88
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	57,50	18,00	5,30	57,50	18,00	0,38
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	26,10	9,90	6,90	26,10	9,90	0,30
	ПР Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	9,20	5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	8,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,57	24,54	84,05	633,74	0,23	10,30	60,90	4,61	197,30	69,50	91,20	197,30	69,50	6,56

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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

рец.	наименование блюда	порции				какая ценность (ккал)	(мг)					
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	21,16	18,40	42,20	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
386	Кефир или простокваша	5,80	5,00	8,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты свежие	2,70	3,00	28,80	0,06		16,00	0,20	7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	30,06	26,80	88,80	0,26	11,89	164,00	1,00	492,80	513,00	88,20	4,36

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
181	Каша жидкая молочная	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60				
1	Хлеб с маслом сливочным	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32				
379	Хлеб ржаной	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7				
338	Кофейный напиток с молоком	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	19,05	26,92	97,38	713,80	0,39	13,71	146	2,76	415,1	447	110,65	5,02				

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
73	Овощи	2,2	5,7	11,6	107,1	0,03	3,75		11,7	73,3	44,7	14,5	0,6				
204	Макаронны с сыром	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04				

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	605	21,34	19,42	82,36	568,48	0,17	14,18	72,00	13,84	295,84	223,42	50,70	4,42

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		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36		
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6		
143	Рагу из овощей	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1	55,7	67,5	24,39	0,9		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	15,32	18,01	53,47	565,94	0,24	21,09	264,00	1,96	154,20	270,90	62,99	4,14		

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	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64		
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		

389	Сок фруктовый	200	1,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,16	81,47	575,18	0,34	16,56	48,07	134,45	281,50	83,70	6,49

День: 10- пятница

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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3	3	17,3	16,7	17	0,3			
278	Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	19,61	19,24	95,53	656,74	0,17	12,81	65,75	4,34	107,62	246,14	91,36	2,64		

№ 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		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5695	203,54	225,74	842,82	6434,65	2,87	207,96	4994,87	40,91	2336,65	3308,80	890,96	57,08		

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется пищевая соевая соль.

Планируется витаминизация продукции школьного питания аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

