

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Вера Сергеевна Сергеева

Сакского района Республики Крым

Николай Иванович

« 04 » 09 сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

« 04 » 09 сентября 2024 г.

Основное (организованное) меню

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

(завтрак)

2024

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 жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
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	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
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 :	540	17,43	24,29	87,58	645,80	0,34	13,80	132,00	2,53	380,70	414,80	102,90	4,95		

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		
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	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18		

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		
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 гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	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	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	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,04	16,64	71,29	536,49	0,24	12,11	55,75	4,34	87,84	280,04	131,50	4,91		

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		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	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	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		
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	18,43	18,64	81,97	571,94	0,25	15,00	60,90	5,01	80,80	186,90	70,30	6,60		

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	какая ценность				(мг)										
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
222	Пудинг из творога																
	с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40			
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	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56			
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 :	500	30,06	26,80	88,80	720,00	0,26	11,89	164,00	1,00	492,80	513,00	88,20	4,36			

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	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30				
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				5,4	24,6	9,2	0,7				
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	540	16,59	23,69	86,38	629,10	0,33	13,2	128	2,3	356,7	384,2	96,4	4,7				

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	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
73	Овощи	80	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	170	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	26,10	6,90	9,90	0,30
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	2,34	9,30	1,20	0,23
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,20	0,20	11,00	16,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	21,33	19,42	79,96	558,68	0,17	14,18	72,00	13,84	222,96	294,04	50,50	4,37

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		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	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	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	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	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	15,53	18,07	52,35	563,34	0,26	29,49	264,00	2,36	147,60	271,64	66,39	4,27		

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		
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	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	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	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	18,01	15,92	80,00	537,38	0,36	23,46	48,07	1,33	124,45	273,40	84,50	6,39

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 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		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5430	198,44	209,91	808,65	6130,05	2,81	226,62	4958,47	40,92	2185,65	3160,29	865,87	56,37		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ													

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в 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 прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.



Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.Высоцкая