

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

Свиридовский И.В.

Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

И.В. Свиридовский

"04" марта 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

"04" марта 2024 г.

Основное(организованное) меню

для однократного бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)

2024 год

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	Са	Р	Мg	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		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
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 :			620	23,31	28,30	98,98	768,20	0,41	14,51	169,40	2,99	571,20	547,90	111,50	5,47	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 пшеницы	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
45	Овоши	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	8,13	9,01	10,72	157,00	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	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 :			17,48	16,64	73,69	516,29	0,24	12,11	55,75	4,34	89,64	280,50	131,70	4,96						

День: 4 – четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
67	Овоши	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85				
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 :		560	19,04	19,21	77,35	565,74	0,18	13,53	25,82	3,33	89,47	310,39	104,83	5,53				

День: 5 – пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком стуженным	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-понеделный

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	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		
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49		
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	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2		
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 :		620	22,4	27,67	97,58	749,80	0,4	13,81	165	2,73	545	513,9	104,2	5,19		

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	-------------------------	---------------	------------------------------

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	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	
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
203	Макароны с маслом	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20		20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	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	21,31	21,13	93,84	653,28	0,28	7,51		60,90	14,54	134,64	186,12	59,60	6,97

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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		
386	Кисломолочный продукт	100	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		665	18,22	20,51	57,47	615,94	0,28	21,79	284,00	1,96	274,20	360,90	76,99	4,24		

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
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	17,23	19,44	76,27	550,38	0,32	12,59	48,07	0,96	131,55	270,30	77,10	3,97

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	8,13	9,01	10,72	157,00	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	
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	
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 :		660	16,06	19,40	96,85	630,94	0,15	22,81	65,75	4,54	118,22	232,54	91,16	4,14	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5875	206,53	226,30	848,12	6492,85	2,95	211,45	5006,69	40,27		2561,22	3583,59	929,49	58,02	

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов 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 модифицированный состав.
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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

