

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сакского района Республики Крым

/ \_\_\_\_\_ /

«    » \_\_\_\_\_ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

«07» ноября 2022 г.



Основное (организованное) меню

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

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО :	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

№ 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 по сезону	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		
	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 :	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
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		
	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		
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77,00	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28		
	ИТОГО :	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
73	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
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		
203	Макароны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84		
	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		
	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	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО :	570	19,4	16,96	82,24	561,38	0,28	11,18	60,9	36,36	85,14	157,02	54,1	4,54		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
222	Пудинг из творога															
	с молоком стученным	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	16	11	9	2,2
	ИТОГО :	500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	264,24	332,5	58	4,17

День:6-понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	184,37	47,6	1,23			
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	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	124,6	21,34	0,48			
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	11	9	2,2			
	ИТОГО :	545	14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	82,14	4,26			

День:7- вторник  
Неделя: вторая  
Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

№ 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	Макаронны с маслом	155	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84		
	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 :	560	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

№ 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		
	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		
	Кондитерские изделия	20	1,35	1,5	14,42	77	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28		
	ИТОГО :	520	16,99	24,03	99,85	664,14	0,29	1,3	132	2,52	256,4	300,77	73,35	2,54		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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		
	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		
	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	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО :	575	17,78	16,49	73,54	520,94	0,29	13,26	10,82	3,36	125,87	328,39	113,23	4,17		

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	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	Mg	Fe		
															0,8	1,9
45	Овощи	60	8,13	9,01	10,72	157	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88			
278	Тефтели из говядины	110	2,7	7,8	26	188	0,15	20	0,2	4,1	56	18	0,37			
303	Каша рисовая вязкая	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
	Хлеб пшеничный	30	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
376	Чай с сахаром	215	14,07	19,03	70,01	511,14	0,25	12,11	55,75	4,14	199,4	66,1	2,13			
	ИТОГО :	565														

Итого за 10 дней	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														184,1	211,49
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5435				5748,03										

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 йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

