

«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 горячего питания

учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях Сакского района Республики Крым
(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Мg	Fe	
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01		16,7	27,3	5,43	0,22
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7		84,6	40,97	34,15	1,92
278	Тефтели из говядины с соусом	80	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4		71	29	14	0,6
203	Макаронны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08		31,06	10,03	6,72	0,67
348	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		26,1	6,9	9,9	0,3
	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		23,44	32,48	17,46	0,1
	ИТОГО :	690	18,35	18,13	96,79	626,08	0,374	8,52	52	3,78		146,68	252,9	87,66	3,81

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	Мg	Fe	
52	Овощи	30	0,42	1,8	2,5	28	0,001	2		0,01		12,2	10,7	6,2	0,4
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		54,08	23,36	21,82	0,88
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2		40	29,89	11,1	1,8
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0		156,4	36,09	36,66	2,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		52,2	13,8	19,8	0,6
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2		23,44	32,48	17,46	0,1
	ИТОГО :	690	23,53	21,15	125,68	798,68	0,397	9,78	76,9	36,31		146,32	338,32	113,04	6,08

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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		
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14		
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	643	20,06	14,23	94,6	602,38	0,236	22,98	24,6	3,25	131,24	257,04	100,22	2,99		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
287	Голубцы с мясом и рисом	80	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	723	15,66	17,02	107,52	653,38	0,336	21,03	28,8	3,08	151,1	281,5	110,04	3,59		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ рец.	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		

45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	690	21,92	22,97	119,29	782,48	0,366	16,27	108	2,24	146,27	351,74	111,64	4,84

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22		
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7		
268	Шницель из говядины	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45		
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	720	22,64	22,49	122,73	794,82	0,326	9,11	60,4	2,15	145,88	386,71	115,37	5,37		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96		

234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	22,94	83,35	19,13	0,73
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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	683	15,73	20,22	99,84	656,04	0,676	16,54	37,6	2,73	162,62	299,59	113,59	4,37

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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		
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
303	Каша вязкая-рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	690	19,31	20,36	105,87	688,33	0,394	11,96	49,9	3,07	132,26	327,19	95,95	3,92		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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		
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
270	Котлеты московские соусом	80	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99		
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67		
	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		

348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО :	693	15,65	23,06	92,05	647,18	0,226	9,53	37,1	4,75	202,49	203,55	69,45	3,03

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:с 11 лет и старше

№ 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	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9		0,01	13	5,6	0,25			
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	54,08	21,82	0,88			
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО :	690	18,73	24,36	107,98	737,18	0,356	16,94	73	2,52	156,04	280,72	105,75	3,93		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	6912	191,58	203,99	1072,35	6986,55	3,687	142,66	548,3	63,88	1520,9	2979,26	1022,71	41,93		
ИТОГО															



Директор ИП Высоцкая О.А.Высоцкая