

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

/ _____ /

« » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая

30 августа 2023 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

(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ 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		
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	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	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	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	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	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	620	23,31	28,30	98,98	0,41	14,51	169,40	2,99	571,20	547,90	111,50	5,47			

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ 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		
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92			
282	Оладьи из печени	90	13,08	15,60	6,80	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	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	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	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	21,42	27,20	87,29	0,43	80,90	3968,00	3,88	114,50	368,04	84,21	13,19			

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ 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		
															0,84	1,70
319	Морковь, тушенная в соусе	60	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
278	Тефтели с соусом	110	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50		
303	Каша гречневая вязкая	150	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 пшеничный	30	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
ПР	Хлеб ржаной	20	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
376	Чай с сахаром	215	17,52	16,44	74,69	518,19	0,26	2,41	65,75	1,60	89,94	295,30	135,20	5,05		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	585														

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ 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		
															0,8	1,9
45	Овощи	60														
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	19,00	15,09	76,77	526,74	0,17	19,03	25,82	6,31	87,97	301,09	110,63	5,33		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

	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
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 :	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: 12 лет и старше

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	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
278	Тфтели 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	15,92	17,62	95,35	608,14	0,18	22,01	65,75	1,96	109,32	231,44	86,16	4,38

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
5795	208,22	215,37	833,99	6349,71	2,88	214,67	4948,64	37,41	2409,36	3585,11	960,38	57,16
	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.Тугельяна.-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.Высоцкая