

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Сакского района Республики Крым

С.А. Ковалева

Сакского района Республики Крым

Н.П. Ковалева

«*С.А. Ковалева*» 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

«*О.А.Высоцкая*» 09 января 2024 г.

Основное (организованное) меню

для одnorазового бесплатного горячего питания

обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Сакского района

Республики Крым

(завтрак)

2024

день: 1- понедельник
 еделя: первая
 езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет
 автрак

№	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	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	
382	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
 еделя: первая
 езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет
 автрак

№	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	
270	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 пчени	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
 еделя: первая
 езон: зима

возрастная категория: 7-11 лет
автрак

№ ед.	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	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 :	585	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

еделя: первая

эзон: зима

возрастная категория: 7-11 лет
завтрак

№ ед.	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	
67	Овощи	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

еделя: первая

эзон: зима

возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепт.	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	
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		
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	1,40	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

едедня: вторая

езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепт.	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	
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

едедня: вторая

езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепт.	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	

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи		60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		55	33,5	10,9	0,45
94/366	Котлета куриная с соусом		90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	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	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	134,64	186,12	59,60	6,97

день: 8- среда

едедня: вторая

езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет

автрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	15,32	18,01	53,47	565,94	0,24	21,09	264,00	1,96	154,20	270,90	62,99	4,14

день: 9- четверг

едедня: вторая

езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет

автрак

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
0/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,84	0,08	3,06	43,07	0,12	47,15	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

еделя: вторая

езон: зима

озрастная категория: 7-11 лет

автрак

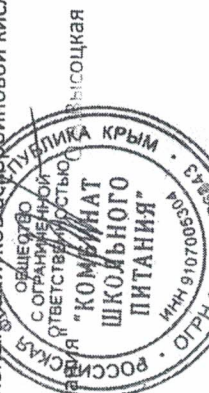
№ ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	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	Ca	P	Mg	Fe	
	5775	203,63	223,80	844,12	6442,85	2,91	210,75	4986,69	40,27	2441,22	3493,59	915,49	57,92	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

наименование сборника рецептов:

сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.
 при приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.
 организуется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

директор ООО "Комбинат школьного питания"



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039436

Владелец Балавнева Юлия Григорьевна

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024