

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперкопского района
Республики Крым

" _____ " _____ 2024 г.



О.А. Высоцкая

18 ноября 2024 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперкопского района
Республики Крым

(обед)
2024 год

270	Котлеты московские	60	8,2	15,2	6,19	204,4	0,05	0,5	6,8	1,2	15,3	81,4	12,8	1,5
203	Макаронны отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1
ПР	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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	915	24,30	33,95	133,74	959,04	0,37	22,68	40,80	14,74	182,28	318,64	108,52	7,54

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ 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				
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18				
103	Суп картоф. с макарон-изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1				
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3				
ПР	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				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
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				
458	Ватрушка с творогом	65	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04			49,4							
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	875	33,84	38,53	145,50	1079,00	0,52	11,05	79,60	3,08	188,75	380,74	181,56	6,87				

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№	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				
	ИТОГО	875	33,84	38,53	145,50	1079,00	0,52	11,05	79,60	3,08	188,75	380,74	181,56	6,87				

Директор ООО "Комбинат школьного питания" ШКОЛЬНИКОВ-А-БЫСОЦКАЯ



52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	570	20,29	19,89	93,85	637,46	0,36	14,69	48,07	1,10	142,05	309,14	92,70	4,73

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				
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60				
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 :	690	18,43	19,70	111,34	701,08	0,18	22,81	65,75	4,93	125,12	258,64	101,06	4,44				
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5765	215,71	227,07	944,22	6820,59	3,17	191,94	4994,94	35,75	2593,70	3735,29	962,68	59,57				

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 подорожанная соль

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____

И.П. КОЗЛОВ



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым _____

" _____ / _____ 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
"КРАСНОПЕРКОПСКОГО РАЙОНА"
"ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
" 18 / № 2 / ноября / 2024 г.
О.А. Высоцкая
ИНН 9107000000
ОГРН 1159102000645
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)
2024 год