

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" / " 2024 г.



О.А. Высоцкая

"02" сентября 2024 г.

Основное(организованное) меню
для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)
2024 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
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		
ПР	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	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
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 :	550	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
52/70	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 печени	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	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	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		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			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		0,39	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	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03		0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	550	17,47	16,64	71,29	506,49	0,24	12,11		4,34	87,84	280,04	131,50	4,91

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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
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		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			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		0,39	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		3,33	89,47	310,39	104,83	5,53

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	1,40		
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	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 :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36		

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
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	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18		
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 :	550	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95	4,87		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

		Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
290/330	Птица тушенная в соусе	100	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61
203	Макаронны с маслом	150	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	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	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	25,31	86,24	642,28	0,22	7,36	50,10	11,22	123,36	213,95	60,46	5,70

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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
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	
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	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	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	0,39	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	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23	
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	120,00	90,00	14,00	0,10	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	625	18,39	20,57	56,35	613,34	0,30	30,19	284,00	267,60	361,64	80,39	4,37	

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	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
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	

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	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	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 :	530	17,07	15,94	72,40	502,78	0,34	19,49	48,07	1,13	119,75	261,74	77,70	3,82

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ ре-ц.	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		
5620	205,68	217,06	808,63	6241,55	2,81	225,26	4960,49	36,56	2415,34	3478,31	905,46	56,00		
	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.

Для приготовления горячих блюд используется модифицированная соль.
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.



Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.А. Высоцкая