

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБУ "Волонтеры УСК им. Орлова Красноперкопского района
Муниципального образования Красноперкопского района
Республики Крым
Тригачева
" 04 " марта 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ООО
"Компания "Школьного питания"
"КММ" ММТ
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ" марта 2024 г.
О.А. Высоцкая
11591020068843

Основное(организованное) меню
Для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперкопского района
Республики Крым

(завтрак)
2024 год

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна

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
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 сли- вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52	183,20	140,00	5,30	0,54
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
382	Какао с молоком	250	6,91	5,70	24,60	181,80	0,09	3,31	43,00	0,32	265,25	211,20	35,38	0,60
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 :	685	27,04	30,71	108,12	844,00	0,46	15,22	191,00	3,10	670,95	646,40	125,03	5,99

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

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
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	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
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
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 :	620	25,15	29,06	111,62	851,82	0,51	82,08	3969,00	4,31	133,10	424,44	105,31	14,14

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У										Ca	P	Mg	Fe
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3					
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88					
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3					
ПР	Хлеб гречневая вязкая	60	4,74	0,60	28,98	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05					
376	Чай с сахаром	250	0,08	0,02	17,40	0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	690	21,50	18,10	99,07	0,33	12,12	35,75	4,76	102,81	341,90	161,34	6,16					

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У										Ca	P	Mg	Fe
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5					
229	Рыба, тушен в том с овощами	125	12,20	6,20	4,70	0,06	4,70	7,30	3,15	48,80	202,70	60,60	1,06					
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	0,18		24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	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	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05					
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	655	24,09	22,54	102,18	0,40	14,50	31,30	4,39	108,40	399,00	135,00	6,45					

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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			
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180	32,64	22	47	503	0,13	0,6	130	0,96							
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00					275	350	46	1,68
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16					240,00	180,00	28,00	0,20
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2				7,8	30	13	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	41,54	30,40	93,60	804,00	0,29	12,00	186,00	1,16				538,80	571,00	96,00	4,64

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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			
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 сли- вочным и сыром	55	7,46	9,45	14,80	190,00	0,05	0,15	72,00	0,52				183,20	140,00	5,30	0,54
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06							8,1	36,9	13,8	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	250	5,78	4,91	22,9	158,80	0,075	2,43	37,5					232,5	168,7	26,25	0,3
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 :	685	25,91	29,92	106,42	821,00	0,45	14,34	185,50	2,78				638,20	603,90	115,90	5,69

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
55 Овощи	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64
240/366 Фрикадельки рыбные с соусом	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	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
ПР Хлеб пшеничный	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	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376 Чай с сахаром	0,08	0,02	17,40	70,00	0,00	0,04	0,00	0,00	12,90	3,30	1,62	0,33
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	20,97	21,30	103,00	689,92	0,40	13,78	49,07	1,39	151,95	327,20	98,42	4,97

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88				
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,20	226,00	0,18		24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44				
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	250	0,83	0,11	40,05	166,00	0,01	0,91	12,50	0,25	40,60	29,30	21,83	0,10				
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 :	770	18,14	21,38	124,55	772,28	0,34	22,99	72,25	5,02	132,84	274,20	109,03	4,52				
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6665	249,32	248,10	1034,07	7627,52	3,83	220,18	5082,57	44,27	2913,55	4207,54	1108,53	65,16				

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся

Для приготовления горячих блюд используется продукция образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Планируется витаминизация прохладительных напитков в виде аскорбиновой кислоты.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

