

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Богемский УИ и ФАП "Жуковский"
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" 02 " сентября 2024 г. Э.В. Трудакова



" 02 " сентября 2024 г. О.А. Высоцкая

Основное(организованное) меню

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

(обед)

2024 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28		0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9		0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157		0,06	0,78	35,75	0,55		40,24	97,8	19,8	0,88	
204	Макароны с сыром	190	11,6	11,3	36,7	289,4		0,09	0,35	63,3	1,7		135	119	26,3	1,3	
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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8		0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,77	31,91	137,88	993,86		0,58	14,92	99,05	5,35		316,95	459,00	141,25	9,47	

День: 2 - вторник

Неделя: первая

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		Са	Р	Мg	Fe	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8		55	33,5	10,9	0,45	
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4		29,2	67,6	27,28	1,1	
294	Котлеты куриные запеченные	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6		35,8	48	13,36	2,2	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0		43,31	187,7	43,9	2,8	
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,51	27,88	157,81	1019,08	0,55	12,33	90,20	13,78		217,69	449,34	146,50	8,30	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
88	Шницель из свиной вырезки с картофелем и сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	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		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	28,84	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	24,22	31,98	149,04	993,78	0,55	27,67	97,92	4,18	158,12	341,64	128,88	4,82		

День: 4-четверг
Плановый прием пищи

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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				
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94				
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56				
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7				
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				
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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2				
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970	19,67	20,58	139,77	834,08	0,49	43,36	29,80	4,21	192,50	368,00	152,22	7,67				

День: 5-пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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
82	Борщ с капустой и картоф. со смет	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02	2,4	54,02	57,6	26,04	1,21	
234	Котлеты рыбные	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	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	
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 ОБЕД:		860	22,82	27,15	124,3	862,68	0,89	31,04	39,9	3,95	187,12	402,67	143,84	6,27

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
283	Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
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		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		815	25,87	29,38	108,92	839,98	0,673	70,29	2886	8,64	113,34	393,8	118,42	13,64		

День: 9- четверг

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	Са	Р	Мg	Fe		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		

