

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"
И. А. Высоцкая
702 11.11.2024 г.

Согласовано
Секретарь М.И. Рыжова

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Школы №1" г. Красноперекского района
Республики Крым
И. А. Высоцкая

Основное (организованное) место

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий учреждений Красноперекского района в муниципальных общеобразовательных учреждениях Республики Крым

(обед)
2024 год

День: 1-полуделитин
 Месяц: октябрь

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
 об/д

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в	к		с	а	г	ка	п	ма	г	ка	п	ма
75	Омлет	60	1,64	4,31	6,7	0,07	2,8	0,07	54,6	33,4	10,86	0,44	0,07	33,4	10,86	0,44		
103	Суп картофельный с бульоном	200	4,09	4,26	17,4	0,107	10,7	0,17	40,47	34,15	1,92	0,55	40,24	19,8	0,88			
278	Теледь с соусом	110	8,13	9,01	10,22	0,066	0,78	35,75	100	88,7	1,1	0,03	88,7	12,1	1			
204	Макаронный соус	180	8,06	7,28	32,9	0,07	0,1	46	6,9	26,1	9,9	0,39	6,9	13,8	1,05			
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	8,1	36,9	13,8	0,2	14	8	2,8			
Пр	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,77	0,06	0	4	0,2	14	8	0,2	14	8	2,8			
309	Салат фруктовый	200	1		70,2	0,07	0	0,2	264,81	361,50	108,61	0,68	13,27	81,75	7,89			
	Итого за обед	790	27,36	25,55	112,35	0,68	13,27	81,75	7,89	264,81	361,50	108,61	0,68	13,27	81,75	7,89		

День: 2 вторая
 Месяц: октябрь

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
 об/д

№	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества					энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у	в	к		с	а	г	ка	п	ма	г	ка	п	ма
73	Омлет	60	1,64	4,31	6,7	0,07	2,81	0,07	55	33,5	10,9	0,45	0,07	33,5	10,9	0,45		
103	Суп картофельный с бульоном	200	2,15	2,27	13,96	0,109	6,6	1,17	23,36	54,08	21,82	0,88	1,17	23,36	21,82	0,88		
294	Котлета куриная запеченная	60	10,5	10,08	9,8	0,12	0,54	32,2	35,8	48	13,36	2,2	2,6	48	13,36	2,2		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	6,89	8,01	40,06	0,13	0	40	36,09	156,4	36,66	2,3	0	36,09	156,4	36,66		
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	0,06	0	0,78	8,1	36,9	13,8	0,6	0,78	13,8	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06	0	0,78	8,1	36,9	13,8	1,05	0,78	13,8	19,8	1,05		
346	Колесо	200	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	32,48	23,44	17,46	0,1	0,2	32,48	23,44	17,46		
	Итого за обед	760	28,60	25,77	146,26	0,50	10,68	82,20	13,50	404,52	133,80	7,56	0,50	10,68	82,20	13,50		

День: 3-средн
 Месяц: октябрь

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет
 сбалансированный рацион

№ рещ.	Группа пицци, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Оладьи с сахаром	62	0,7	0,13	2,2	11,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	32	0,54		
88	Два яйца вареных с вареной картошкой	275	1,55	4,73	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67		
87	Фрукты вареные	69	8,3	3,3	4,6	143,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
107	Макароны отваренные	150	2,66	4,37	2,6	154,05	0,01			0,4	13,3	104,9	14,6	0,59		
117	Два яйца вареных	72	2,37	0,3	14,79	70,11	0,03			0,29	6,9	26,1	9,9	0,3		
118	Хлеб белый	30	2,07	0,36	12,72	64,7	0,06				8,1	36,9	14,6	1,05		
148	Колбаски	200	0,66	0,09	22,04	132,6	0,016	0,73	10	0,7	12,48	23,44	17,46	0,1		
119	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	23,34	154,00	0,06		16		7,5	30	13	0,56		
	ИТОГО за сбалансированный рацион	775	20,81	21,25	136,17	823,69	0,31	24,45	73,92	3,27	148,72	342,64	105,56	4,50		

Днем: 4 человека
 Неделей: первая

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет
 сбалансированный рацион

№ рещ.	Группа пицци, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Оладьи с сахаром	100	0,7	0,13	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
88	Два яйца вареных с вареной картошкой	205	1,75	4,87	9,76	56,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
87	Фрукты с маслом и рыбой	85	4,91	4,12	3,23	89	0,04	6,55	13,8	0,02	26,23	62,36	15,98	0,56		
128	Картофельное пюре	150	2,26	7,34	2,8	19,2	0,15	5,9	5	0,2	45	89	35	1,4		
118	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,89	70,11	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
119	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 сбалансированный рацион	860	16,22	17,57	117,34	704,54	0,41	40,48	28,80	1,30	169,80	331,20	120,74	6,88		

Днем: 5-пятница
 Неделей: первая

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет
 обед

№	Продукт, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		б	ж	у	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке	
45	Омлет	60	6,8	1,9	3,8			36	0,01	1,3	3	17,3	26,7	17	0,3		
07	Суп картофельный	200	3,88	2,76	13,5			93,7	0,1	9,6	1,02	24,4	62,2	25,12	1		
01	Машина (шашлык)	60	6,0	33,2	3,4			146	0,03	0,90	0,26	48,4	58,4	9,7	0,84		
01	Машина (шашлык)	100	3,98	3,05	10,16			790	0,13	1	0	36,03	105,4	10,66	1		
01	Машина (шашлык) "Алтай"	100	3,74	0,6	23,98			140,25	0,06	0	0,76	13,3	52,2	19,8	0,6		
01	Хлеб ржаной	30	2,03	0,35	13,79			64,2	0,06			8,1	36,9	13,3	1,05		
01	Хлеб пшеничный	200	1		20,2			64,8	0,02	4	0,2	14	14	6	2,8		
01	Сыр твердый	180	26,23	26,33	172,96			844,46	0,42	25,80	5,26	152,05	396,30	130,08	8,85		

День: понедельник

Нужен анализ

Слож: средняя

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке	
75	Омлет	60	3,54	4,33	8,72	80,28	0,02	2,8	0,02	54,6	33,4	10,85	0,44		
01	Сыр твердый (шашлык)	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6	1	21,36	44,8	18,2	0,7		
01	Хлеб ржаной	50	0,95	13	0,07	107,6	0,04	0,38	26,4	1,8	23,3	103	30,3	1,5	
01	Хлеб пшеничный	150	4,72	5,17	21,2	150,35	0,1		0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
01	Хлеб ржаной	30	2,37	0,1	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
01	Хлеб пшеничный	30	7,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Итого:	700	0,66	0,05	33,04	132,8	0,036	0,73	10	0,2	42,48	73,44	17,46	0,1	
	Итого за обед:	780	22,01	25,41	105,04	753,37	0,34	30,31	34,60	3,81	155,58	380,31	174,92	9,89	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Порция супа	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54			
2	Блюдо из овощей с мясом	1,56	4,68	5,91	33,3	0,4	8,7	1,6	43	45,9	30,7	0,95			
3	Суп из овощей с мясом	0,21	1,13	1,12	8,1	0,04	0,24	0,01	3,4	1,66	1,7	0,11			
4	Суп из овощей с мясом	1,36	7,36	2,8	15,2	0,13	5,5	0,2	4,5	19	14	0,4			
5	Суп из овощей с мясом	2,37	0,4	11,29	30,14	0,03	0	0,39	6,9	16,1	9,9	0,3			
6	Суп из овощей с мясом	1,0	0,9	1,27	6,4	0,06		0,07	1,05	3,1	1,6	0,17			
7	Суп из овощей с мясом	0,22	11,04	1,14	11,44	0,11	8,34	0,07	1,05	3,1	1,6	0,17			
8	Суп из овощей с мясом	2,48	16,14	10,24	73,34	0,74	27,54	1,02	10,2	46,3	11,1	3,42			
Итого за сутки															

День: 3-среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

сбед

№ п/п	Пример 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		
1	Порция супа	60	0,8	1,9	3,8	16	0,01	11,5	3	17,3	16,7	17	0,3			
2	Блюдо из овощей с мясом	300	4,08	4,28	12,9	107	0,42	8,93	1,7	40,97	36,6	34,33	1,92			
3	Суп из овощей с мясом	65	0,93	11,23	4,9	17,5	0,13	48,66	2,22	12,13	138,00	9,73	7,10			
4	Суп из овощей с мясом	150	7,56	4,17	4,6	154,05	0,03	0	0,39	13,5	104,0	17,8	0,59			
5	Суп из овощей с мясом	30	2,43	0,3	14,19	70,14	0,03	0	0,39	6,5	16,1	9,9	0,3			
6	Суп из овощей с мясом	30	2,07	0,36	1,72	64,2	0,06		0,2	8,1	36,9	13,8	1,05			
7	Суп из овощей с мясом	100	1		20,2	84,8	0,02	4	0,2	14	14	6	0,17			
8	Суп из овощей с мясом	735	23,36	22,71	95,01	601,34	0,48	68,83	2,82	112,70	421,20	104,98	14,06			
Итого за сутки																

День: 9-четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

сбед

№	Пример пищи	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества

№ п/п	Имя ребенка	Порции						Масса			Энергетическая ценность			Минеральные вещества (мг)									
		б	ж	у	кбл	с	а	г	ж	у	кбл	с	а	г	ка	п	ка	п	ка	п	ка	п	
73	Ольга	0,82	2,16	4,36	0,01	1,4	16,7	27,3	0,01	0,01	1,4	13,6	21,7	0,01	1,4	16,7	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
205	Ольга	1,75	4,82	9,76	0,07	6,7	224,35	300	0,07	6,7	13,6	21,7	0,07	6,7	16,7	19,6	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
100	Ольга	3,7	16,95	9,99	0,05	0,1	224,35	600	0,05	0,1	13,6	43,4	43,4	0,05	0,1	33,4	16,34	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
120	Ольга	0,06	0,21	0,21	0,01	0,1	224,35	120	0,01	0,1	1,36	2,17	0,01	0,1	1,67	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
20	Ольга	2,37	6,5	3,19	0,016	0,72	112,18	20	0,016	0,72	1,36	4,34	0,016	0,72	1,67	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
210	Ольга	0,65	0,09	3,14	0,02	1,0	47,00	210	0,02	1,0	1,36	4,34	0,02	1,0	1,67	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
100	Ольга	0,4	0,4	0,4	0,02	1,0	47,00	100	0,02	1,0	1,36	4,34	0,02	1,0	1,67	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22
125	Ольга	2,7	2,7	2,7	0,02	1,0	47,00	125	0,02	1,0	1,36	4,34	0,02	1,0	1,67	5,43	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22	0,22

Дом: 10, улица
Педель, ж/д

Семья: Ольга - Ольга

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ п/п	Имя ребенка	Масса порции	Полезные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
			б	ж	у		с	а	г	ка	п	ка	п	ка	п	ка	п	ка	п				
60	Ольга	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
300	Ольга	300	2,15	2,3	13,96	46,6	0,09	6,6	1,12	23,36	49,08	41,82	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88
60	Ольга	60	0,9	0,22	3,8	16,8	0,02	0,96	0,26	38,6	38,4	9,7	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
150	Ольга	150	3,36	2,31	20,8	102	0,15	5,9	0,2	65	39	33	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
60	Ольга	60	0,74	0,6	20,98	140,20	0,05	0,1	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
30	Ольга	30	2,07	0,36	12,72	64,7	0,08	0,08	0,2	8,1	36,0	13,8	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
300	Ольга	300	6,66	0,05	37,04	142,8	0,016	0,21	0,2	32,46	23,48	17,46	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
65	Ольга	65	8,86	1,7	26,9	272	0,09	0,04	0,08	49,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
025	Ольга	025	31,33	27,25	146,30	1077,08	0,24	24,75	2,08	218,94	220,62	127,58	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43

Для приготовления суповых блюд используется водороданная соль.

Используется витаминизированный напиток аскорбиновой кислоты.

№ п/п	Имя ребенка	Полезные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
		б	ж	у		с	а	г	ка	п	ка	п	ка	п	ка	п	ка	п					
30	Ольга	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5	0,42	8,4	15,6	12	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54	0,54
300	Ольга	2,15	2,3	13,96	46,6	0,09	6,6	1,12	23,36	49,08	41,82	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88
60	Ольга	0,9	0,22	3,8	16,8	0,02	0,96	0,26	38,6	38,4	9,7	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84	0,84
150	Ольга	3,36	2,31	20,8	102	0,15	5,9	0,2	65	39	33	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
60	Ольга	0,74	0,6	20,98	140,20	0,05	0,1	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
30	Ольга	2,07	0,36	12,72	64,7	0,08	0,08	0,2	8,1	36,0	13,8	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05	1,05
300	Ольга	6,66	0,05	37,04	142,8	0,016	0,21	0,2	32,46	23,48	17,46	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
65	Ольга	8,86	1,7	26,9	272	0,09	0,04	0,08	49,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4
025	Ольга	31,33	27,25	146,30	1077,08	0,24	24,75	2,08	218,94	220,62	127,58	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43	5,43

Директор ООО "Калибрат" (информация)



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 8 листов листах

Директор МБОУ
Зеленовский УВК им. Героя Советского
Союза М.К. Тимошенко
Я.В. Литовченко

