



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ *Гимназия имени Ю.И. Фучика*
Муниципального учреждения Красноперекопского района
Республики Крым
С.В. Коваленко
"01" *сентября* 2024 г.



О.А. Высоцкая
"02" *сентября* 2024 г.

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

(обед)
2024 год

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 обед

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
75	Овощи	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	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	8,13	9,01	10,72	157	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88				
204	Макаронны с сыром	11,6	11,3	36,7	289,4	0,09	0,35	63,3	1,7	135	119	26,3	1,3				
PR	Хлеб пшеничный	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
PR	Хлеб ржаной	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
389	Сок фруктовый	1		20,2	84,8	0,02	4			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

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
73	Овощи	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. изделиями	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	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"	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8				
PR	Хлеб пшеничный	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
PR	Хлеб ржаной	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
348	Компот	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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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		
83	Щи из свежей капусты с картофелем	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
297	Фришадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,52	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	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,06	16		7,8	30	13	0,56		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	28,84	154,00	0,06	27,67	97,92	4,18	158,12	341,64	128,88	4,82		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	885	24,22	31,98	149,04	993,78	0,55									

День: 4-четверг

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)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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	Рассолыя 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	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	К	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		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	1,2				1,28	30,5	77,75	31,4	1,2		
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		
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					0,2	14	14	8	2,8		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4										
458	Ватрушка с творогом	65	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04					49,4					
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	905	36,92	43,69	158,94	1191,28	0,56	28,32	117,60			5,52	214,81	443,65	143,60	9,59		

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	К	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		
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3				1,3	26,7	56	22,8	0,88		
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4			1,8	23,4	103	30,3	1,5		
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		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	840	25,65	27,28	126,08	871,58	0,44	12,01	34,40			4,53	169,55	439,94	204,34	7,57		

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	К	Са	Р	Мg	Fe			

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У						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
82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	255	3,94	5,92	11,08	115	0,5	11,00		2,4	54,02	57,6	26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	75	9,23	11,3	31,12	162	0,04	0,24	33,3	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	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	862,48	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

№	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
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

№	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
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

270	Котлеты московские с соусом	100	8,7	16,95	9,39	224,35	0,05	0,6	13,8	1,7	21,7	90,43	16,34	1,6
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
PP	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
PP	Хлеб ржачой	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06	0	0	0,2	8,1	16,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,036	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	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	29,60	39,80	135,94	1023,79	0,38	22,69	87,10	15,34	308,68	400,07	128,28	7,94

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				
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			
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				
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7				
PP	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				
PP	Хлеб ржачой	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06	0	0	0,2	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:	905	32,65	41,21	155,44	1138,78	0,59	27,58	85,60	3,30	233,78	361,14	139,64	5,93				

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль

Планируется витаминизация прокладочных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	388,5	283,7	320,86	1394,1	9770,89	5,686	290,41	35,68	68,8	2112,5	4059,3	1446,97	81,2				
ИТОГО																	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкий



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

на 6 (шести) листах

Директор МБОУ

Зеленодубский УВК им. Героя Советского
Союза М.К. Тимошенко

Я.В. Литовченко Я.В. Литовченко