

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "Школа № 1" г. Керчь Советского района
Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым *М.В. Тимошенко*

С.В. Сивцева

" 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

(завтрак)
2024 год

ль: 1 - понедельник
 дела: первая
 зон: осень-зима

красная категория: 12 лет и старше

птрак	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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				
30	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48				
200	Какао с молоком	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
338	Фрукты свежие	580	22,00	25,62	94,02	717,60	0,38	14,15	154,40	2,53	534,50	510,90	103,85	5,52				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :																		

день: 2 - вторник
 неделя: первая
 сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

защ	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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				
60	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60				
180	Хлеб ржаной	30	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,06	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06				
350	Кисель	600	25,14	29,06	109,12	840,12	0,51	81,86	3969,00	4,30	131,70	423,61	104,92	14,13				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :																		

День: 3-среда
 Неделя: первая

Сезон: осень-зима
 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		B1	С	А	Е	Са	Р	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	Тертые 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 гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
ПР	Хлеб гречневый	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		
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 :	620	21,48	18,10	94,27	628,10	0,33	12,11	35,75	4,76	99,21	340,94	160,92	6,06		

День: 4- четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 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		B1	С	А	Е	Са	Р	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, тушен в том с овощами	125	12,20	6,20	4,70	131,20	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	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		
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 ЗАВТРАК :	655	24,09	22,54	102,18	721,48	0,40	14,50	31,30	4,39	108,40	399,00	135,00	6,45		

День: 5- пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рецепт	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		
277	Пудинг из творога с молоком стученным	180	32,64	2,2	4,7	503	0,13	0,6	1,30	0,96		275	350	46	1,68	
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	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16			7,8	30	13	0,56	
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10				16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	535	41,69	30,53	93,80	806,50	0,29	17,00	187,00	1,16		544,80	576,00	97,00	4,64	

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ рецепт	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	Наша 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 сли- вочным 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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06		30			8,1	36,9	13,8	1,05	
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95				186	135	21	0,2	
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10				16	11	9	2,2	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	580	21,09	24,99	92,62	699,20	0,37	13,45	150,00	2,27		508,30	476,90	96,55	5,24	

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	Y	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	60	3,54	6,31	8,7			86,3	0,02	2,81		8,8		55	33,5	10,9	0,45	
	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90			167,00	0,04	0,35	30,10	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61		
203	Макароны с маслом	180	6,8	7,2	37,7			242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1		
PR	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		
PR	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72			64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
385	Сок фруктовый	200	1		20,2			84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	600	27,16	23,01	96,71			704,04	0,25	7,40	54,10	11,47	128,52	234,03	66,74	6,21		

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

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	Y	Y		В1	С	А	Е	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	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6		
143	Рагу из овощей	180	3,19	7,8	15,5			255,6	0,11	22,6	82,8	1,32	66,8	81	29,3	1,08		
PR	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		
PR	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72			64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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		
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 :	695	21,98	22,30	77,68			747,48	0,37	33,99	297,80	2,97	288,30	413,54	99,80	5,20		

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

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

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71	Блюди свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
240	Фаршированные блинчики 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
126	Картофельная пюре	180	4,03	8,00	33,60	230,00	0,18	7,03	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
60	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
30	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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 :	600	20,80	17,80	96,73	632,32	0,42	20,67	49,07	1,56	138,35	318,14	98,80	4,77

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая 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				
60	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	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 :	720	17,97	21,36	116,54	739,08	0,34	22,81	69,75	4,97	124,72	268,34	104,66	4,50				
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6185	243,40	235,31	973,67	7235,92	3,66	232,94	4998,17	40,38	2606,80	3961,40	1068,24	62,72				

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для образовательных учреждений / Под ред. М.П. Мосгиляного и В.А. Тутельяна - М. Де Лив принт, 2011. - 544 с.

Для приготовления горячих блюд используются универсальная соль.

Планируется витаминизация продукции в виде витаминно-минеральной добавки.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 6 (шесть) листах
Директор МБОУ
Зеленодонецкий УВК им. Героя Советского
Союза М.В. Тимошенко
Я.В. Литовченко

