

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Дмитриевская средняя школа

Сакского района Республики Крым

Ирина Викторовна / Ирина Викторовна /
«15» ноября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

09 января 2024 г.

**Основное (организованное) меню
для горячего питания**

**учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях
Сакского района Республики Крым
(завтрак)**

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: 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		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	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
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	21,53	27,66	80,70	678,40	0,35	4,51	169,40	2,79	549,80	512,30	93,30	2,57

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
52	Овощи	40	0,56	2,40	3,30	38,00	0,01	4,00	0,00	0,02	14,40	16,20	8,10	0,52
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	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
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 :	510	19,50	25,71	77,09	659,14	0,39	78,50	3968,00	3,88	97,50	330,64	67,81	12,09

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

	с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	405	23,93	21,42	86,00	633,00	0,16	0,52	124,00	0,80	247,90	324,80	52,60	2,24

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	50	5,8	8,3	14,8	172,00	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	20,62	27,03	79,3	660,00	0,34	3,81	165	2,53	523,6	478,3	86	2,29

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,4	40,2	0,01	1,41		4,4	27,5	16,6	5,45	0,23
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88
203	Макароны с маслом	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	515	18,18	18,76	75,86	545,58	0,21	2,14	60,90	9,94	98,84	133,42	38,25	3,53

День:8- среда

№ рец.	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
45	Овощи	30	0,4	0,95	1,9	18	0,01	5,7		1,5	8,6	8,4	8,8	0,015
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	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	15,26	18,05	85,15	565,94	0,13	7,21	65,75	2,84	93,52	213,24	73,96	1,66

		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5070	180,56	206,14	721,19	5678,91	2,35	146,29	4946,69	33,03	2026,32	2983,29	730,84	36,69

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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



Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью на _____

_____ листах

Директор школы
И.А.Чижова



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 17638261477315007033574776993932815067310902247

Владелец Чижова Ирина Анатольевна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024