

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Миттеевская
средняя школа

 Директор Чиркова И.И.
Сакского района Республики Крым
2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»

 /О.А.Высоцкая /
20 сентября 2024 г.

Основное (организованное) меню
для одноразового бесплатного горячего питания
обучающихся, получающих начальное общее образование в
муниципальных образовательных организациях Сакского района
Республики Крым

(завтрак)

2024

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Прием пищи: завтрак

	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	Mg	Fe
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
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43
338	Фрукты свежие	100	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 :	540	17,43	24,29	87,58	645,80	0,34	13,80	132,00	2,53	380,70	414,80	102,90	4,95

День: 2- вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Прием пищи: завтрак

	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	Mg	Fe
0	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
83	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
28	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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
50	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18

День: 3- среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 7-11 лет

1

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	Mg	Fe
Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
Тефтели с соусом	110	10,70	9,01	10,72	187,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
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
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
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 :	550	20,04	16,64	71,29	536,49	0,24	12,11	55,75	4,34	87,84	280,04	131,50	4,91

четверг
первая
сень-зима
категория:7-11 лет

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	Mg	Fe
Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54
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
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
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
Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,43	18,64	81,97	571,94	0,25	15,00	60,90	5,01	80,80	186,90	70,30	6,60

пятница
первая
сень-зима
категория:7-11 лет

Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

2

	наименование блюда	порции	какая ценность				(мг)							
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога													
	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
386	Кефир или простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
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 :	500	30,06	26,80	88,80	720,00	0,26	11,89	164,00	1,00	492,80	513,00	88,20	4,36

ь:6-понедельник

еля: вторая

он: осень-зима

растная категория:7-11 лет

трак

	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	Mg	Fe
181	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
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	540	16,59	23,69	86,38	629,10	0,33	13,2	128	2,3	356,7	384,2	96,4	4,7

ь:7- вторник

еля: вторая

он: осень-зима

растная категория:7-11 лет

трак

	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	Mg	Fe
73	Овощи	80	2,2	5,7	11,6	107,1	0,03	3,75		11,7	73,3	44,7	14,5	0,6
204	Макароны с сыром	170	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04

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	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
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 :	570	21,33	19,42	79,96	558,68	0,17	14,18	72,00	13,84	294,04	222,96	50,50	4,37

день: 8- среда

неделя: вторая

сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ ед.	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
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
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	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1	55,7	67,5	24,39	0,9
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
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 :	530	15,53	18,07	52,35	563,34	0,26	29,49	264,00	2,36	147,60	271,64	66,39	4,27

день: 9- четверг

неделя: вторая

сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

№ ед.	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
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
40/366	Фрикадельки рыбные 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
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70

389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,01	15,92	80,00	537,38	0,36	23,46	48,07	1,33	124,45	273,40	84,50	6,39

день: 10- пятница
 неделя: вторая
 сезон: осень-зима
 возрастная категория: 7-11 лет
 завтрак

№ рецепта	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	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	10,70	9,01	10,72	187,00	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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
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 :	570	19,61	19,24	95,53	656,74	0,17	12,81	65,75	4,34	107,62	246,14	91,36	2,64

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5430	198,44	209,91	808,65	6130,05	2,81	226,62	4958,47	40,92	2185,65	3160,29	865,87	56,37

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.

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Проводится витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.Высоцкая

