

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ *Талица*

средняя школа



Сакского района Республики Крым

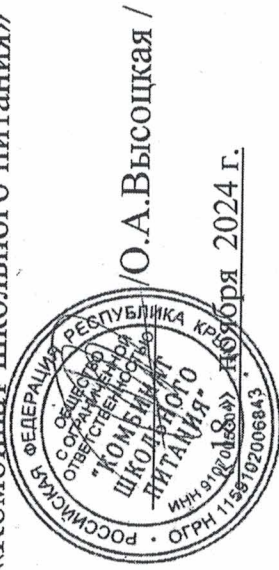
Талица М.В.

«18» ноября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

18 ноября 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: 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		В1	С	А	Е	Ca	P	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	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	445	17,68	20,40	82,02	587,20	0,34	3,80	112,00	2,28	366,20	414,60	98,50	3,09		

День: 2- вторник

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52	Овощи	30	0,43	1,83	2,6	28,17	0,005	2,9			10,6	12,3	6,3	0,4		
283	Пудинг из пчени	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	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 :	480	19,36	25,14	73,89	637,61	0,39	77,18	3968,00	3,85	92,30	325,91	65,62	12,02		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150	21,16	18,40	42,20	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	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	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	405	23,93	21,42	86,00	0,16	0,52	124,00	0,80	247,90	324,80	52,60	2,24

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№	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	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	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	445	16,84	19,8	80,82	570,50	0,33	3,2	108	2,05	342,2	384	92	2,84

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№	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
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,35	40,2	0,01	1,41		4,4	28	17	5,5	0,23
203/210	Макаронные отварн/Омлет нат.	200	11,09	11,30	32,90	278,30	0,10	0,10	126,00	0,99	51,06	124,50	14,80	1,90
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,90	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
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

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецеп.	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		
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	Ca	P	Mg	Fe		
4870	176,86	202,25	824,47	5874,32	2,68	112,53	4847,32	28,10	1982,73	2951,53	725,48	37,80		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

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

