

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Гусовский УАШ

муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

С.В.С. / С.В.С.
"14" ноября 2022 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А. Высоцкая
2022 г.

Основное(организованное) меню

Для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша жидк мол.пшеничн.	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23		
3	Хлеб с маслом сли-															
	вочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		555	17,68	26,15	83,32	622,6	0,31	12,86	148,4	2,59	402,7	392,47	85,89	4,36		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70	Овощи	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
270	Котлеты мясные с соусом	90	7,02	13,8	7,86	185,07	0,05	0,63	14,07	1,52	125,59	74,47	13,11	1,25		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
119	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		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	13,48	21,6	67,65	520,41	0,27	17,06	19,07	2,53	196,99	207,97	69,41	3,77		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5				
ПР	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				
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	20	1,35	1,5	14,42	77,00	0,03		8		3,9	15	6,5	0,28				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	18,68	21,09	82,09	594,74	0,37	2,83	118,73	2,08	419,2	445,94	102,45	2,28				

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
73	Овощи	20	0,55	1,44	2,9	27	0,01	0,9			0,42	18,1	11	3,6	0,54		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			22	76,8	4,8	1		
294	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,5	173	0,1	0,45	40,9	34,2		40,8	49,1	13,2	1,88		
143	Рагу из овощей	150	2,66	16,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1		55,7	67,5	24,39	0,9		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39		6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	22,32	33,35	69,75	673,58	0,32	24,15	209,90	36,31		162,90	269,10	73,09	8,12		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№	Принем пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	--------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реци.	наименование блюда	порция				калорийность	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога													
	с молоком стученным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
1	Хлеб с маслом сливочным	35	7,92	5,11	13,8	109,7	0,03		26,5	0,46	8,14	26,7	9,4	0,29
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		500	29,55	23,93	80,8	635,7	0,15	10,52	134,5	1,46	264,24	332,5	58	4,17

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реци.	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	18,89	136	0,03		40	0,4	8,4	22,5	4,2	0,35		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,26	152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			14,35	23,15	83,32	586,6	0,3	12,76	122,4	2,55	314,7	342,47	82,14	4,26		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реци.	Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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		
290/330	Птица тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	0,04	0,35	30,1	0,48	29,52	76,93	14,06	0,61		
203	Макаронны с маслом	150	5,64	6	31,47	202,24	0,07	0,2	20	1,35	12,54	38,82	8,4	0,84		

ПР	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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	22,16	19,06	67,66	530,38	0,15	11,88	50,10	5,22	77,36	161,35	50,76	2,33

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
182	Каша жидкая молочная	205	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	1,69	138,1	184,37	47,6	1,23		
	3 Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,69	10,49	18,89	172	0,04	0,1	66	0,44	96,4	72,5	7,95	0,45		
ПР	Булочка	40	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	510	15,64	22,53	85,43	587,14	0,26	1,3	124	2,52	252,5	285,77	66,85	2,26		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51	0,02	3,6		0,25	18,4	23,7	11,2	0,64		
229	Рыба, тушенная в томате															
	с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		

