

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Риковский ЦОР
Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

И.С. Крайнов
"09" января 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А. Высоцкая

"09" января 2023 г.

Основное(организованное) меню

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

(завтрак)
2023 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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
182	Каша жидкая молочная	250	9,16	14,2	45	347,6	0,23	1,43	71	2,06	168,4	224,8	58,05	1,5
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	19,04	26,04	77,38	638,2	0,33	3,12	154,4	2,79	459,8	445,4	82,84	2,47

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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
270	Котлеты московские 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
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 :	545	13,62	23,38	69,15	543,21	0,24	17,86	19,07	5,11	205,89	209,07	74,41	3,53

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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	9,16	14,29	45,18	347,60	0,23	1,43	70,73	1,69	168,4	224,84	58,05	1,5
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136	0,03		40	0,5	8,4	22,5	4,2	0,35
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 :	505	11,59	21,8	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19	187,9	250,14	63,65	2,13

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		22	76,8	4,8	1
203	Макароны 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
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 :	500	17,11	15,45	83,62	543,12	0,21	7,01	120,00	10,74	115,84	213,82	51,20	6,09

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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

222	Пудинг из творога													
	с молоком сгущенным	120	16,93	14,7	33,7	335,2	0,08	0,39	86,4	0,64	183,2	234	30,6	1,12
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,93	14,49	104	0,03		20	0,44	8,1	27,6	9,9	0,31
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
ПР	Кондитерские изделия	30	2,2	2,1	21,6	114,00	0,04		12		5,7	22	9,5	0,42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	22	21	95	660	0	10	118	1	224	297	60	4

День:6-понедельник

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
181	Каша жидкая молочная	250	7,3	12,8	38,5	299,00	0,09	1,39	69,05	1,69	159,3	140,7	24,2	0,56
3	Хлеб с маслом сли-													
	вочным и сыром	50	5,8	8,3	14,8	172	0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49
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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	500	17,18	24,64	70,88	589,6	0,19	3,08	152,45	2,42	450,7	361,3	48,99	1,53

День:7- вторник

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
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 тушеная 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	Макароны 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

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	16,40	16,25	65,06	478,14	0,25	13,26	10,82	3,36	120,47	303,79	104,03	3,47
--------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День:10- пятница

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	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	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88
303	Каша вязкая рисовая	150	2,7	7,7	26	188	0,02		20	0,2	5,3	57,5	18	0,38
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,01	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	14,66	19	87,05	583,94	0,13	12,81	65,75	4,34	102,22	221,54	82,16	1,94

		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5215	165,4	208,57	765,5	5653,99	2,19	82,36	912,45	39,64	2132,2	2714	682,09	29,95

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 ИП Высоцкая О.А.

