

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Рисовский УОР
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

И.А. Крайков
"09" января 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А. Высоцкая

"09" января 2023 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(обед)
2023 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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	Р	Mg	Fe
73	Овощи	20	0,54	1,5	2,9	27	0,005	0,95		0,005	18,2	11,2	3,62	0,15
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
278	Тефтели с соусом	60	4,4	4,9	5,9	86	0,03	0,45	19,5	0,3	21,8	53	10,5	0,45
203	Макароны с маслом	100	3,82	4,09	21,5	138	0,05	0,13	13,4	0,91	8,41	26,05	5,64	0,56
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	15,82	15,15	89,69	556,14	0,348	7,83	41,9	3,505	128,68	224,15	80,51	3,48

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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	Р	Mg	Fe
67	Овощи	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,25
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
171	Каша пшеничная "Артек"	100	4,6	5,3	27	173	0,09	0	27	0	24	104	24,44	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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	19,46	19,42	129,78	774,24	0,35	11,37	71,9	36,12	158,35	283,58	106,26	4,93

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
88	Щи из свежей капусты с карт.со сметаной	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
305	Рис с овощами	100	2,5	5,18	26,2	166	0,02		32	0,48	13,6	65,9	22,2	0,4
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	593	14,28	21,49	83,52	600,44	0,21	18,95	80,90	3,13	127,31	218,65	78,44	2,18

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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
70	Овощи	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7		0,005	4,6	4,8	2,8	0,12
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
268	Котлеты мясные	40	6	8	5,2	125	0,003	0,12	16,2	0,01	15,6	68,6	20,2	1,01
128	Картофельное пюре	100	2,25	4,92	18,7	128	0,12	4,72	4	0,16	36	71,2	26,4	1,12
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	573	13,13	18,14	80,49	549,44	0,243	12,95	29,2	2,635	122,2	241,4	95,6	3,4

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ 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	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
171	Каша пшеничная "Артек"	100	4,6	5,3	27	173	0,09	0	27	0	24	104	24,44	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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	17,25	19,95	91,7	620,54	0,295	16,25	94	1,85	127,2	273	88,76	3,74

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ 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
75	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7
294	Котлеты куриные	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
171	Каша пшеничная "Артек"	100	4,6	5,3	27	173	0,09	0	27	0	24	104	24,44	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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	18,69	18,39	95,69	622,88	0,315	9,16	62,9	35,8	141,85	254,8	85,77	4,62

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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	Р	Mg	Fe
70	Овощи	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7		0,005	4,6	4,8	2,8	0,12
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96
234	Котлеты рыбные	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	22,94	83,35	19,13	0,73
128	Картофельное пюре	100	2,25	4,92	18,7	128	0,12	4,72	4	0,16	36	71,2	26,4	1,12
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	583	13,1	17,52	81,85	543,44	0,6	14,99	35,6	2,685	145,84	254,55	95,63	3,33

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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	Р	Mg	Fe
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
303	Каша вязкая рисовая	100	1,7	2,8	17,3	102,6	0,01			0,01	8,9	69,9	8,5	0,39
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	16,02	18,68	82,64	561,94	0,363	11,94	48,9	2,49	120,88	265,85	80,99	3,42

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

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

реп.	наименование блюда	порции				какая ценность (ккал)	(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
73	Овощи	20	0,54	1,5	2,9	27	0,005	0,95		0,005	18,2	11,2	3,62	0,15
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
268	Котлеты мясные	40	6	8	5,2	125	0,003	0,12	16,2	0,01	15,6	68,6	20,2	1,01
203	Макароны с маслом	100	3,82	4,09	21,5	138	0,05	0,13	13,4	0,91	8,41	26,05	5,64	0,56
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	573	15,08	18,79	85,85	584,44	0,173	8,61	38,6	3,385	108,21	202,65	75,66	2,87

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон:осень- зима

Возрастная категория:7-11 лет

обед

№ 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
67	Овощи	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9		0,01	9,4	13	5,6	0,25
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
128	Картофельное пюре	100	2,25	4,92	18,7	128	0,12	4,72	4	0,16	36	71,2	26,4	1,12
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
348	Компот	180	0,6	0,08	32	128	0,015	0,71	9	0,2	32,4	23,2	16,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	590	15,19	21,61	84,15	598,24	0,295	15,74	71	2,09	140,06	236,58	88,49	3,35

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ИТОГО	5862	158,02	189,14	905,36	6011,74	3,187	127,79	574,9	93,69	1320,58	2455,21	876,11	35,32

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

