

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

_____ 2023 г.



Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая

№ 1

января 2023 г.

ОГРНИП 3149102412-162

Основное(организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,

получающих начальное общее образование в

муниципальных бюджетных общеобразовательных

Республики Крым

учреждениях Красноперекопского района

(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	Са	Р	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	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
270	Котлеты московские с соусом	90	8,52	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	15,12	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

№ 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	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	12,76	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	15,19	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

№ 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	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

№ 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	Mg	Fe

222	Пудинг из творога													
	с молоком сгущенным	150	21,16	18,4	42,2	419	0,1	0,49	108	0,8	229	292	38,2	1,4
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	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	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

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	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: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 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	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

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

№ рец.	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	250	12,76	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	15,19	21,80	75,07	543,60	0,26	1,46	110,73	2,19	187,90	250,14	63,65	2,13

День:9- четверг

Неделя: вторая

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	Са	Р	Mg	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
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	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

№ 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
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	3,7	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
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	16,06	19,40	96,85	630,94	0,15	22,81	65,75	4,54	118,22	232,54	91,16	4,14

		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5325	185,4	216,02	776	5809,39	2,44	93,87	960	39,93	2426	3024,7	752,74	33,12

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. Высоцкая

