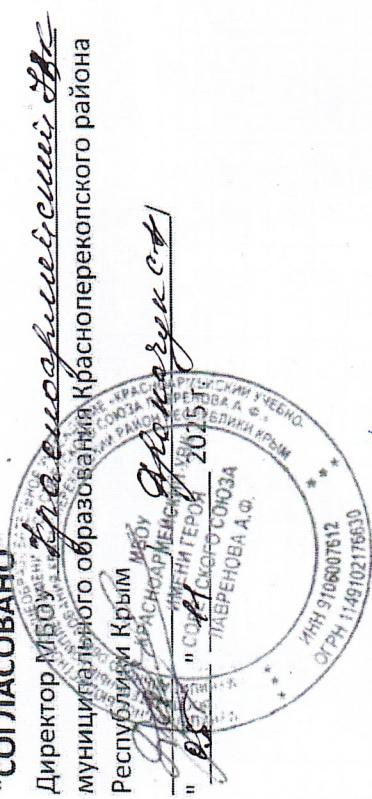


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Учебно-оздоровительный центр
муниципального образования Краснотекстовского района
Республики Крым

Мария Красносельская 2015



"УТВЕРЖДАЮ"

ООО Комбинат школьного питания



Основное(организованное) меню

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

(завтрак)
2025 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У (ккал)	B1	С	А	Е	Са	Р	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
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70	
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
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		545	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50	510,60	481,70	96,45	5,12

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У (ккал)	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
52/70	Овощи	60	0,72	2,42	3,64	40,00	0,01	4,70	0,00	0,02	19,00	21,00	10,90	0,65
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,0	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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70	
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	21,03	25,97	83,41	692,24	0,43	78,98	3968,0	3,87	106,10	359,21	79,42	12,91

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3	0	3	17,3	16,7	17	0,3				
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	0,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20				
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50				
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				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,40	5,40	24,60	9,20	0,70				
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	23,04	23,23	62,87	552,49	0,21	11,49	20,00	6,09	66,70	325,64	132,50	6,23				

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
63	Овощи	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78		2,7	18,74	25,96	11,71	0,49				
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65				
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02	0,00	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				
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,40	5,40	24,60	9,20	0,70				
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	18,49	22,16	80,07	595,24	0,22	12,84	63,07	3,61	95,09	252,26	69,21	5,32				

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	0	8,8	55	33,5	10,9	0,45
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45	61,9	135,5	9,7	1,6
203	Макароны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35	12,54	38,82	8,40	0,84
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
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10	6,69

День 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03	0,00	20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
386	Кисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00	0,00	120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	580	17,05	21,70	85,68	607,30	0,35	2,53	116,30	2,45	341,80	392,54	95,90	2,94

День 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,4	0	0	26	15,3	29	0,92
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
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

ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	17,47	19,47	75,12	547,92	0,31	15,39	48,07	0,71	137,35	261,44	94,70	4,20

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00	17,30	16,70	17,00	0,30
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68
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
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	600	18,20	13,17	99,93	573,94	0,15	28,84	50,00	5,59	113,48	236,04	103,19	4,56

		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5465	206,60	223,86	835,36	6292,81	2,86	196,33	4943,44	39,28	2512,26	3550,45	906,62	57,20

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна.-М.:Де Ли прнт
2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированной солью
Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"
О.А.Высоцкая

