

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Младшеклассный ЦУК  
Муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

Т. Р. Абдулметов

1 января 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО  
"Комбинат школьного питания"

О. А. Высоцкая

1 января 2024 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий  
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района  
Республики Крым

(обед)  
2024 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,14	6,42	19,3	160,5	0,33	8,39	0	2,6	61,5	126,9	51,2	2,8
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
204	Макароны с сыром	195	11,86	11,6	37,7	296,8	0,09	0,36	65	2,2	139	121,7	13,22	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	955	35,24	32,40	150,18	1031,86	0,64	13,06	110,75	6,35	349,72	492,34	146,14	7,07

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
103	Суп картофельный с макар. изделиями	300	3,2	3,4	20,8	142	0,14	9,9		1,7	35,04	81,12	32,7	1,32
294	Котлеты куриные запеченные	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6	35,8	48	13,36	2,2
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	890	31,02	28,44	161,11	1042,78	0,58	13,98	90,20	14,08	223,53	462,86	151,92	8,52

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44			
88	Щи из свежей капусты с март.со сметаной	310	2,3	7,08	7,21	0,08	18,9		2,81	64,2	62,2	26,8	1			
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69			
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05			
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	28,84	0,06		16		7,8	30	13	0,56			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	25,55	37,31	154,61	0,55	23,05	97,92	4,24	214,92	369,64	132,02	4,88			

День: 4-четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	310	2,62	7,2	14,5	0,1	10		2,81	40,11	71,3	29,4	1,12			
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56			
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05			
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,02	10		0,2	16	11	9				

ИТОГО ЗА ОБЕД:	1025	19,91	21,63	140,89	853,98	0,48	36,56	29,80	4,27	203,91	378,40	153,44	7,67
----------------	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Са	Р	Мg	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Овощи	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1		3	25	28,3	15,1	0,5				
97	Суп картофельный	300	2,82	3,39	20,25	136,8	0,15	14,4		1,53	36,6	93,3	37,7	1,5				
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84				
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
389	Сок фруктовый	250	1,3		25,3	106	0,03	5		0,25	17,5	17,5	10	3,5				
458	Ватрушка с творогом	65	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04			49,4							
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1045	38,21	45,60	170,09	1259,68	0,60	37,52	117,60	5,82	232,11	474,30	150,00	10,79				

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Са	Р	Мg	Fe			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44				
101	Суп картофельный с крупой	300	2,3	3,2	14,5	102,9	0,1	9,9		1,5	32,04	67,2	27,3	1,05				
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8	23,4	103	30,3	1,5				
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	122,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1				

ИТОГО ЗА ОБЕД:	890	26,05	27,78	128,48	888,48	0,44	13,61	34,40	4,73	174,89	451,14	208,84	7,74
----------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
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	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36		
82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	310	2,37	7,04	13,3	140,2	0,6	13,7		2,9	64,61	69	31,1	1,44		
234	Котлеты рыбные	75	9,21	11,3	11,12	183	0,04	0,24	33,9	0,04	34,4	125,03	28,7	1,1		
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
350	Кисель	250	0,16	0,06	30,60	146,30	0,01	2,75		0,08	18,00	10,40	4,80	0,08		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	965	23,06	28,22	131,34	909,98	0,965	25,87	39,9	4,055	206,11	414,93	146,2	6,33		

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
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	100	1,31	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1		3	25	28,3	15,1	0,5		
102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,14	6,42	19,3	160,5	0,33	8,39	0	2,6	61,5	126,9	51,2	2,8		
283	Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
ПР	Хлеб рисовый	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
389	Сок фруктовый	250	1,3		25,3	106	0,03	5		0,25	17,5	17,5	10	3,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	955	26,23	30,95	116,15	868,18	0,75	78,49	31,9	9,19	134,83	430,1	127,03	10,6		

День: 9- четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
96	Рассольник ленинградский со сметаной	310	2,62	7,2	14,5	144,7	0,1	10		2,81	40,11	71,3	29,4	1,12
270	Котлеты московские с соусом	100	8,7	16,95	9,39	224,35	0,05	0,6	13,8	1,7	21,7	90,43	16,34	1,6
204	Макаронны с сыром	195	11,86	11,6	37,7	296,8	0,09	0,36	65	2,2	139	121,7	13,22	1,2
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	1025	30,32	41,21	139,34	1060,29	0,39	24,50	88,80	16,30	319,29	414,37	120,02	8,02

День: 10- пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1		0,015	13,2	14,4	8,4	0,36
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	300	3,2	3,4	20,8	142	0,14	9,9		1,7	35,04	81,12	32,7	1,32
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338	Ватрушка с творогом	60	8,86	15,2	24,9	272	0,08	0,04			49,4			

ИТОГО ЗА ОБЕД:	955	32,94	41,71	157,46	1155,28	0,59	20,83	85,60	3,20	244,42	373,46	141,46	5,97
----------------	-----	-------	-------	--------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Ж	У	В		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	955	288,5	335,13	1449,7	10154,67	5,961	287,47	3581	72,225	2303,7	4261,5	1477,07	81,93

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

