

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Магазунский УЭК  
муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым



Т. П. Жуковская 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО  
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

22 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
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	297	0,09	0,36	65	1,7	139	122	27	1,3		
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		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14		8	2,8		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	955	35,58	32,31	138,34	984,06	0,64	16,33	100,75	5,85	331,24	483,20	150,46	9,87		

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
															Б	Ж
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. издели	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		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	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		
															Б	Ж
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		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	310	2,3	7,08	7,21	123,4	0,08	18,9		2,81	64,2	62,2	26,8	1		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	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	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
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		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	28,84	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	940	25,55	37,31	154,61	1084,16	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		
															Б	Ж
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	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	144,7	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	89	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	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		
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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	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



№	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		0,78	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

№	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 пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		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	200	1		20,2	84,8	0,02	4			0,2	14	14	8	2,8			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	905	25,93	30,83	111,05	846,98	0,74	77,49	2886		9,14	131,33	426,6	125,03	14,24			

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№	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			
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	297	0,09	0,36	65	1,7	139	122	27	1,3
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	1060,49	0,39	24,50	88,80	15,80	319,29	414,67	133,80	8,12

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ зец.	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		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,015	2,1				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	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	
458	Ватрушка с творогом	65	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 ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
955	288,3	335,04	1427,6	10064,67	5,945	288,74	3571	71,125	2278,3	4245,7	1491,17	83,43		
ИТОГО														

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

