

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Магизинский УОК
муниципального образования Красноперкопского района

Республики Крым

И. П. Акименко

22 января 2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО
"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

О.А. Высоцкая

22 января 2024 г.



Основное(организованное) меню

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

(обед)
2024 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: 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		
															Y	U
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44			
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92			
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,8	19,8	0,88			
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	0,07	0,1	46	0,03	100	88,7	12,1	1			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	25,29	25,19	99,63	0,42	13,27	81,75	2,89	256,71	344,60	94,81	7,34			

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: 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		
															Y	U
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45			
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88			
294	Котлета куриная запеченная	60	10,5	10,08	9,8	0,12	0,54	32,2	2,6	35,8	48	13,36	2,2			
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
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			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	28,60	25,72	146,26	0,50	10,68	82,20	13,50	204,63	404,52	133,80	7,58			

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: 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	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 карт. со сметаной	205	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	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 вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2			13,3	104,9	12,8	0,59
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
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3,2	28,84	154,00	0,06		16				7,8	30	13	0,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	775	21,75	29,45	132,59	900,77	0,32	16,75	73,92	2,87			194,92	360,44	104,42	4,40

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: 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		
70	Овощи	40	0,32	0,04	0,68	4	0,01	1,4		0,01			9,2	9,6	5,6	0,24
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87			26,7	47,5	19,6	0,75
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	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2			45	89	33	1,4
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:	870	18,21	17,79	130,21	765,58	0,41	31,38	28,80	3,28			177,50	331,80	134,24	6,88

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: 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	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	
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	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"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3	
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	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	26,23	26,33	122,66	844,48	0,42	25,88	109,60	5,26	152,09	396,80	130,08	8,89	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 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	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	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7	
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	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4	8,7	112,5	74,4	2,5	
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	
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:	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

