

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Демидовская школа
Муниципального образования Первомайского района
Республики Крым



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



Основное(организованное) меню

для однократного бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
Республики Крым учреждениях Первомайского района

(заавтрак)
2025 год

День: 1 - понедельник

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	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 сли- вочным и сыром															
		50	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					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		0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		550	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: 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	
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02		26,00	29,00	15,30	0,92	
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	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					5,40	24,60	9,20	0,70	
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06		13,00	7,51	3,51	0,06	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87		113,10	367,21	83,82	13,18	

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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
260	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92		2,30		21,81	154,15	22,03		3,06
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		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					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 :		540	23,89	24,42	63,46	570,49	0,21	12,25	20,00	6,09		69,41	336,39	133,73		7,09

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12		0,54
290	Птица тушенная в соусе	105	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10	0,48		29,52	76,93	14,06		0,61
304	Рис с овощами	150	3,80	7,78	39,29	242,00	0,03	2,00	40,00	0,20		17,04	82,40	27,80		0,50
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					5,40	24,60	9,20		0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00		2,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		565	22,53	19,28	87,66	614,94	0,20	16,85	70,10	1,69		81,26	239,63	80,96		5,45

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога															
	с молоком стученым	150	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40		
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56		
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	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			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
181	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 сли-															
	вочным и сыром	50	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				5,4	24,6	9,2	0,7		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	19,94	24,44	86,58	665,10	0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95	4,87		

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	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
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				5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		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: второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32	
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	Кисломологичный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :		565	15,71	25,07	77,20	597,50	0,31	2,53	136,30	2,50	337,60	369,44	86,70	2,25	

День:9- четверг

Неделя: второй

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54	
227/330	Рыба припущенная	105	12,00	8,30	6,70	102,40	0,07	0,56	19,30	0,34	19,40	135,40	32,20	0,70	
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				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 :	545	19,87	16,34	72,57	470,74	0,33	16,99	24,30	1,35	94,40	293,04	97,50	3,87

День: 10- пятница

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		
278	Тефтели с соусом	90	7,70	8,40	8,80	149,00	0,05	0,64	29,30	0,45	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		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				5,40	24,60	9,20	0,70		
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		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	660	18,04	16,50	98,61	628,09	0,26	22,67	59,30	4,64	127,02	312,14	156,76	6,96		

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5560	212,77	226,97	832,57	6316,02	2,93	198,23	4956,00	37,10	2474,53	3641,17	971,17	59,84		

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 продаваемых напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

