

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Евдокимовская  
средняя школа

Сакского района Республики Крым  
И.А. Маметьев  
«12» \_\_\_\_\_ 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»

О.А.Высоцкая /  
«16» октября 2023 г.

## Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 5-11 классов льготных категорий (детей – инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей из малоимущих и многодетных семей) в общеобразовательных учреждениях

Сакского района Республики Крым

(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |    |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|----|------|--|------------------------------|-------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж    | У     |                                      | B1            | C    | A  | E    |  | Ca                           | P     | Mg    | Fe   |  |
| 75        | Овощи                             | 30              | 0,71             | 0,03 | 6,86  | 55,6                                 | 0,01          | 1,7  |    | 6,03 |  | 17,8                         | 18,3  | 9     | 0,51 |  |
| 102       | Суп картофельный с бобовыми       | 200             | 4,09             | 4,28 | 12,9  | 107                                  | 0,218         | 5,59 | 0  | 1,7  |  | 40,97                        | 84,6  | 34,15 | 1,92 |  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 80              | 5,9              | 6,5  | 7,8   | 114,2                                | 0,04          | 0,6  | 26 | 0,4  |  | 29                           | 71    | 14    | 0,6  |  |
| 203       | Макароны с маслом                 | 150             | 4,51             | 4,8  | 25,2  | 161,8                                | 0,06          | 0,2  | 16 | 1,08 |  | 10,03                        | 31,06 | 6,72  | 0,67 |  |
| 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  |  |
| 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:                    | 690             | 18,24            | 16   | 99,29 | 641,54                               | 0,374         | 8,82 | 52 | 9,8  |  | 137,18                       | 254,5 | 91,23 | 4,1  |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|-------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | B1            | C    | A    | E     |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 73        | Овощи                               | 30              | 0,82             | 2,16  | 4,36   | 40,14                                | 0,01          | 1,4  |      | 0,01  |  | 27,3                         | 16,7   | 5,43   | 0,22 |  |
| 103       | Суп картофельный с макар. изделиями | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,6                                 | 0,09          | 6,6  |      | 1,12  |  | 23,36                        | 54,08  | 21,82  | 0,88 |  |
| 294       | Котлета куриная                     | 50              | 8,72             | 8,38  | 8,14   | 143                                  | 0,1           | 0,45 | 26,9 | 34,2  |  | 29,89                        | 40     | 11,1   | 1,8  |  |
| 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  |  |
| 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:                      | 690             | 23,93            | 21,51 | 127,54 | 810,82                               | 0,406         | 9,18 | 76,9 | 36,31 |  | 162,92                       | 342,82 | 112,27 | 5,9  |  |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-----------|--------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|
|           |                                            |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |
| 71        | Овощи свежие                               | 30              | 0,21             | 0,03  | 0,57  | 3,6                                  | 0,01          | 1,5   |       | 0,01 |  | 5,1                          | 9      | 4,2   | 0,15 |
| 88        | Щи из свежей капусты с картофелем сметаной | 203             | 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                        | 50              | 6,86             | 10,24 | 4,05  | 136                                  | 0,06          | 0,51  | 39,9  | 0,16 |  | 24,21                        | 53,55  | 7,21  | 0,57 |
| 303       | Каша рисовая вязкая                        | 150             | 2,56             | 4,17  | 26    | 155                                  | 0,01          |       |       | 0,2  |  | 13,3                         | 104,9  | 12,8  | 0,59 |
| 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  |
| 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 :                            | 693             | 16,58            | 19,84 | 96,52 | 649,78                               | 0,21          | 15,34 | 49,90 | 3,22 |  | 131,59                       | 284,49 | 79,37 | 2,68 |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |       |        |      |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|-------|--------|------|
|           |                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P     | Mg     | Fe   |
| 70        | Овощи                                | 30              | 0,24             | 0,03  | 0,51   | 3                                    | 0,01          | 1,05  |       | 0,01 |  | 6,9                          | 7,2   | 4,2    | 0,18 |
| 96        | Рассольник ленинградский со сметаной | 203             | 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  |
| 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 |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД :                      | 728             | 15,66            | 17,02 | 107,52 | 653,38                               | 0,33          | 21,03 | 28,8  | 3,08 |  | 151,1                        | 281,5 | 110,04 | 3,57 |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      |  | Минеральные вещества<br>(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    |  |
| 240       | Фрикадельки рыбные                | 50              | 5,92             | 4,32  | 4,1    | 79                                   | 0,05          | 0,26  | 29,3 | 0,21 |  | 21,5                         | 81,03  | 17,8   | 0,49 |  |
| 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  |  |
| 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 :                   | 720             | 20,84            | 17,18 | 122,48 | 739,28                               | 0,366         | 21,89 | 79,3 | 5,21 |  | 145,57                       | 391,97 | 133,84 | 4,79 |  |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Обед

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А    | Е    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 75        | Овощи                             | 30              | 0,71             | 0,03  | 6,86   | 55,6                                 | 0,01          | 1,7  |      | 6,03 |  | 17,8                         | 18,3   | 9      | 0,51 |  |
| 101       | Суп картофельный с крупой         | 200             | 1,58             | 2,17  | 9,7    | 68,6                                 | 0,07          | 6,6  |      | 1    |  | 21,36                        | 44,8   | 18,2   | 0,7  |  |
| 268       | Шницель с соусом                  | 80              | 8                | 9,46  | 7,59   | 153                                  | 0,04          | 0,38 | 10,4 | 0,16 |  | 14,85                        | 93,17  | 17,82  | 1,45 |  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,73             | 5,17  | 21,2   | 150,35                               | 0,1           |      | 20   | 0,4  |  | 8,7                          | 112,5  | 74,4   | 2,5  |  |
| 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  |  |
| 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 :                   | 720             | 20,42            | 17,52 | 106,37 | 700,63                               | 0,296         | 9,41 | 40,4 | 8,57 |  | 108,99                       | 344,41 | 156,68 | 5,86 |  |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Обед

| № | Прием пищи, | Масса | Пищевые вещества | Энергетичес | Витамины (мг) | Минеральные вещества |
|---|-------------|-------|------------------|-------------|---------------|----------------------|
|---|-------------|-------|------------------|-------------|---------------|----------------------|

| реп. | наименование блюда                  | порции | какая ценность |       |       |        |      | (мг)  |      |      |        |        |        |      |
|------|-------------------------------------|--------|----------------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
|      |                                     |        | Б              | Ж     | У     | (ккал) | В1   | С     | А    | Е    | Ca     | P      | Mg     | Fe   |
| 70   | Овощи                               | 30     | 0,24           | 0,03  | 0,51  | 3      | 0,01 | 1,05  |      | 0,01 | 6,9    | 7,2    | 4,2    | 0,18 |
| 82   | Борщ с капустой и картоф. со сметан | 203    | 1,58           | 4,69  | 8,91  | 93,3   | 0,4  | 8,7   |      | 1,9  | 43     | 45,9   | 20,7   | 0,96 |
| 234  | Котлета рыбная                      | 50     | 6,14           | 7,51  | 7,41  | 122    | 0,03 | 0,16  | 22,6 | 0,03 | 22,94  | 83,35  | 19,13  | 0,73 |
| 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                      | 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                         | 20     | 1,38           | 0,24  | 8,48  | 42,8   | 0,04 |       |      |      | 5,4    | 24,6   | 9,2    | 0,7  |
| 350  | Кисель                              | 200    | 0,13           | 0,05  | 24,50 | 117,00 | 0,01 | 2,20  |      | 0,07 | 14,40  | 8,34   | 3,90   | 0,07 |
|      | ИТОГО ЗА ОБЕД :                     | 683    | 15,2           | 20,18 | 92,3  | 640,24 | 0,67 | 18,01 | 27,6 | 2,6  | 144,54 | 284,49 | 100,03 | 4,34 |

день:8- среда

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У      | (ккал)                  | В1            | С     | А    | Е                         | Са     | Р      | Мг    | Fe   |
| 71     | Овощи свежие                   | 30           | 0,21             | 0,03  | 0,57   | 3,6                     | 0,01          | 1,5   |      | 0,01                      | 5,1    | 9      | 4,2   | 0,15 |
| 102    | Суп картофельный с бобовыми    | 200          | 4,09             | 4,28  | 12,9   | 107                     | 0,218         | 5,59  | 0    | 1,7                       | 40,97  | 84,6   | 34,15 | 1,92 |
| 282    | Оладьи из печени               | 50           | 7,30             | 8,90  | 3,80   | 135,00                  | 0,11          | 37,00 | 2202 | 1,80                      | 9,30   | 106,00 | 7,20  | 5,40 |
| 303    | Каша рисовая вязкая            | 150          | 2,56             | 4,17  | 26     | 155                     | 0,01          |       |      | 0,2                       | 13,3   | 104,9  | 12,8  | 0,59 |
| 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  |
| 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 :                | 690          | 19,56            | 18,07 | 104,29 | 673,68                  | 0,424         | 44,82 | 2212 | 4,69                      | 114,95 | 380,14 | 95,61 | 8,76 |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |   |   | Минеральные вещества (мг) |    |   |    |    |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|---|---|-------------------------|---------------|---|---|---------------------------|----|---|----|----|
|        |                                |              | Б                | Ж | У | (ккал)                  | В1            | С | А | Е                         | Са | Р | Мг | Fe |

|                |                                      |     |       |       |       |        |       |      |      |      |        |        |       |      |
|----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 73             | Овощи                                | 30  | 0,82  | 2,16  | 4,36  | 40,14  | 0,01  | 1,4  |      | 0,01 | 27,3   | 16,7   | 5,43  | 0,22 |
| 96             | Рассольник ленинградский со сметаной | 203 | 1,75  | 4,82  | 9,76  | 96,3   | 0,07  | 6,7  |      | 1,87 | 26,7   | 47,5   | 19,6  | 0,75 |
| 270            | Котлеты московские с соусом          | 80  | 5,54  | 10,89 | 6,2   | 146    | 0,04  | 0,5  | 11,1 | 1,2  | 99,08  | 58,75  | 10,34 | 0,99 |
| 203            | Макаронны с маслом                   | 150 | 4,51  | 4,8   | 25,2  | 161,8  | 0,06  | 0,2  | 16   | 1,08 | 10,03  | 31,06  | 6,72  | 0,67 |
| 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  |
| 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: |                                      | 693 | 15,65 | 23,06 | 92,05 | 647,18 | 0,226 | 9,53 | 37,1 | 4,75 | 202,49 | 203,55 | 69,45 | 3,03 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<br>рец.      | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |    |      |  | Минеральные вещества<br>(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  |
| 103            | Суп картоф. с макарон.изделиями   | 200             | 2,15             | 2,27  | 13,96  | 94,6                                 | 0,09          | 6,6   |    | 1,12 |  | 23,36                        | 54,08  | 21,82  | 0,88 |
| 301            | Кнели куриные                     | 50              | 7,4              | 11,03 | 2,81   | 140                                  | 0,03          | 0,81  | 58 | 0,21 |  | 32                           | 49     | 8,07   | 0,7  |
| 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  |
| 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: |                                   | 720             | 19,11            | 23,25 | 109,59 | 735,68                               | 0,356         | 25,34 | 73 | 5,51 |  | 163,94                       | 284,42 | 117,15 | 3,98 |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

|       | Масса<br>порций | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>ЭН.ЦЕН | Витамины (мг) |        |      |       |  | Минеральные вещества |         |         |       |
|-------|-----------------|------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|--------|------|-------|--|----------------------|---------|---------|-------|
|       |                 | Б                | Ж      | У       |                                      | В1            | С      | А    | Е     |  | Ca                   | P       | Mg      | Fe    |
| ИТОГО | 7027            | 185,19           | 193,63 | 1057,95 | 6892,21                              | 3,654         | 183,37 | 2677 | 83,74 |  | 1463,27              | 3052,29 | 1065,67 | 47,01 |



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