

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Симуринская
средняя школа»

Сакского района Республики Крым

«20» сентября 2024 г. Р.А. Маметьев /

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



Ю.А.Высоцкая /

2024 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)

2024 г.

день: 1- понедельник
неделя: первая
сезон: зима

возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рецепт	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	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: зима

возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рецепт	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	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: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ реп.	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	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	18,3	9	0,51	
88	Щи из свежей капусты с картошкой 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	17,08	19,84	102,81	701,78	0,21	15,54	49,90	9,24	144,29	293,79	84,17	3,04	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ реп.	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	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: 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	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: 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	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: 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

Неделя: вторая

Сезон: 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
45	Овощи	30	0,4	0,95	1,9	18	0,01	5,7		1,5	8,6	8,4	8,8	0,015	
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	
283	Пудинг из пшеницы	55	8,00	9,50	4,10	148,08	0,11	41,00	2421	2,00	10,26	116,70	7,90	6,00	
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 :	695	20,45	19,59	105,92	701,16	0,424	53,02	2431	6,38	119,41	390,24	100,91	9,225	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: 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		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	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	31,06	6,72	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	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	69,45	3,03

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ ре.	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	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01		6,9	7,2	4,2	0,18	
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:	690	18,55	21,38	106,3	702,68	0,356	15,09	73	2,52		153,54	274,92	104,35	3,86	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
		186,02	193,28	1062,58	6938,69	3,654	181,52	2896	88,46		1470,03	3062,19	1062,97	47,715	
ИТОГО															



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