



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ



*Светлана Васильевна*  
*Средняя школа*

*А.А. Мельников*  
"18" 08 2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор



ООО "Комбинат школьного питания"

г. А.Высоцкая

август 2024 г

**АССОРТИМЕНТНЫЙ МИНИМУМ  
реализуемых горячих блюд и продуктов питания в столовой**

**НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**1. Холодные закуски:**

- овощи натуральные с растительным маслом - 2,3 наименования
- овощи отварные с растительным маслом - 2,3 наименования
- овощи соленые - 2,3 наименования

**2. Первые блюда :**

- супы
- борщи

**3. Вторые блюда :**

- изделия из котлетной массы (котлеты, биточки, шницели, тефтели)
- натуральные мясные блюда - 1,2 наименования
- блюда из птицы (отбивная, плов, гуляш, поджарка, куры отварные, котлета)
- блюда из рыбы (рыба запечённая, котлета, биточки рыбные запечённые)
- гарниры
- блюда из творога
- мучные блюда

**4. Третьи блюда**

**5. Бутерброды**

- с сыром

**6. Мучные кулинарные изделия:**

- пирожки печеные с различными наполнителями
- булочки печеные с различными наполнителями
- полоска сахарная
- пирожное школьное
- кекс с изюмом
- пицца школьная
- мясные изделия запеченные в тесте

**7. Свежие фрукты и овощи**

- кекс с изюмом

**7. Свежие фрукты и овощи**

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Евгений Евдокимов  
Средняя школа

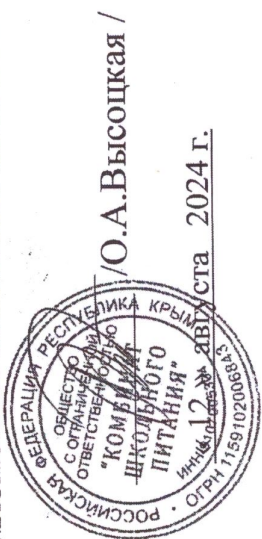
Сакского района Республики Крым

И.А. Мамесов  
«15» 08 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

Итого: 12 августа 2024 г.

## Основное (организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Сакского района Республики Крым

(завтрак)

2024



День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	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		
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	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48		
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 :	610	19,96	27,55	98,78	732,20	0,40	14,41	150,40	3,02	441,30	481,00	117,95	5,30		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
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 пчени	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	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 ЗАВТРАК :	550	21,42	27,20	87,29	722,28	0,43	80,90	3968,00	3,88	114,50	368,04	84,21	13,19		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
45	Овощи	0,8	1,9	3,8	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3					
278	Тефтели с соусом	10,70	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88					
303	Каша гречневая вязкая	4,73	5,17	21,20	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50					
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30					
ПР	Хлеб ржаной	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70					
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	20,05	16,64	73,69	0,24	12,11	55,75	4,34	89,64	280,50	131,70	4,96					

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Б			Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
67	Овощи	0,84	6,02	4,38	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5					
294/366	Котлета куриная с соусом	9,28	10,28	10,50	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88					
303	Каша рисовая вязкая	3,70	7,70	26,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38					
ПР	Хлеб пшеничный	2,37	0,30	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30					
ПР	Хлеб ржаной	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70					
389	Сок фруктовый	1,00		20,20	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	18,57	24,54	84,05	0,23	10,30	60,90	4,61	91,20	197,30	69,50	6,56					

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак		Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
№	реп.					Витамины (мг)	Ca	P	Mg	Fe					



реп.	наименование блюда	порции		какая ценность			(мг)						
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком стуженным	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	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Пр	Кондитерские изделия	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
338	Фрукты свежие	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	30,06	26,80	88,80	720,00	0,26	11,89	164,00	1,00	492,80	513,00	88,20	4,36

День: б-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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				
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	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				
Пр	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04		30		5,4	24,6	9,2	0,7				
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95		0,2	16	11	9	2,2				
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		2,76	415,1	447	110,65	5,02				
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	610	19,05	26,92	97,38	713,80	0,39	13,71	146	2,76	415,1	447	110,65	5,02				

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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				
73	Овощи	80	2,2	5,7	11,6	107,1	0,03	3,75		11,7	73,3	44,7	14,5	0,6				
204	Макаронные изделия с сыром	170	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04				

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
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
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 :	605	21,34	19,42	82,36	568,48	0,17	14,18	72,00	13,84	295,84	223,42	50,70	4,42

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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		0,015	13,2	14,4		8,4	0,36			
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			
143	Рагу из овощей	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1	55,7	67,5		24,39	0,9			
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	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	565	15,32	18,01	53,47	565,94	0,24	21,09	264,00	1,96	154,20	270,90	62,99	4,14				

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	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				
55	Овощи	60	0,85	3,62	3,77	51,00	0,02	3,60		0,25	18,40	23,70	11,20	0,64				
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65				
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				



