

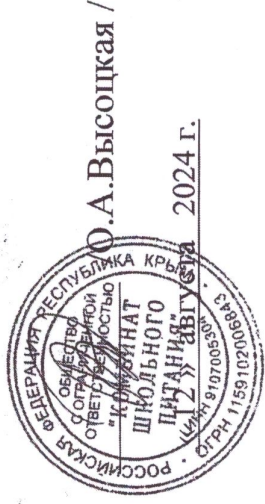
«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Емшубекова  
средняя школа

Сакского района Республики Крым  
И.А. Немцов  
«15» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



## Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 1-4 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: 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
	Масса порции															
75	Овощи	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	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	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6			
203	Макаронны с маслом	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	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
348	Компот	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:	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: 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	Масса порции														
73	Овощи	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 мясар. изделями	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	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"	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	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:	22,94	21,45	121,53	783,48	0,42	9,18	76,90	35,92	161,42	341,32	111,57	6,30		

День: 3-среда

Неделя: первая



Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ зещ.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У											
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 карт.со 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	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 :	663	14,71	19,54	88,32	631,64	0,18	15,54	49,90	8,85	137,39	267,69	74,27	2,74				

День: 4- четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ зещ.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			У				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У											
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	Расольник 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	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				
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 :	718	14,67	16,96	101,51	626,04	0,34	21,03	28,80	2,69	149,60	280,00	109,34	3,97				

День: 5- пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	У											
45	Овощи	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3			
97	Суп картофельный	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1			
240	Фрикадельки рыбные	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"	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
348	Компот	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:	22,22	17,42	130,96	782,08	0,41	21,89	79,30	5,21	150,97	416,57	143,04	5,49			

День: б - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	У											
75	Овощи	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	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	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	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5			
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
348	Компот	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:	19,43	17,46	100,36	673,29	0,31	9,41	40,40	8,18	107,49	342,91	155,98	6,26			

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	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: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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 печени	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: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)
		Масса порции	Масса порции				
	Обед						

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73 Овощи	30	0,82	2,16	4,36	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	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	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203 Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	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	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
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:	693	15,65	23,06	92,05	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: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Энергетическая ценность				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		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			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7			
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:		710	19,93	21,62	114,78	745,48	0,40	15,09	73,00	2,52		158,94	299,52	113,55	4,56			

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Энергетическая ценность				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
ИТОГО		693	15,65	23,06	92,05	6872,13	3,73	181,52	2896	86,90		1469,43	3080,79	1069,37	50,02			

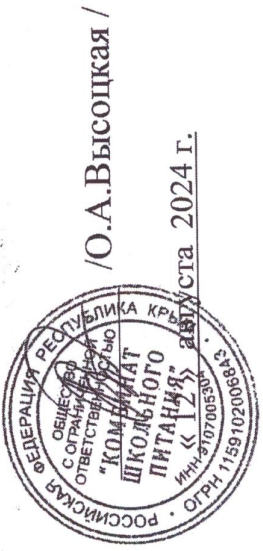
Директор ООО "Комбинат школьного питания"





«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Сакского района  
Средняя школа

Сакского района Республики Крым  
Н.А. Мечесов  
«13» 08 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: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

№	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		
															Б	Ж
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	40,97	84,6	34,15	1,92			
278	Тефтели с соусом	80	7,8	6,5	7,8	136	0,04	0,6	26	0,4	29	14	0,6			
203	Макаронны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	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	0,3			
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	0,1			
ИТОГО ЗА ОБЕД:			20,14	16	99,29	663,34	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

№	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		
															Б	Ж
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	34,2	29,89	40	11,1	1,8			
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	0,3			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04	0,73	10	0,2	32,48	23,44	0,1			
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	0,1			
ИТОГО ЗА ОБЕД:			22,94	21,45	121,53	783,48	0,42	9,18	76,90	35,92	161,42	341,32	111,57	6,30		

День: 3 - среда

Неделя: первая



Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	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 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	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	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	663	14,71	19,54	88,32	631,64	0,18	15,54	49,90	8,85	137,39	267,69	74,27	2,74		

День: 4-четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рец.	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	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	45	89	33	1,4			
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			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04			5,4	24,6	9,2	0,7			
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:	718	14,67	16,96	101,51	626,04	0,34	21,03	28,80	2,69	149,60	280,00	109,34	3,97		

День: 5-пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
45	Овощи	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
240	Фрикадельки рыбные	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"	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	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 :	22,22	17,42	130,96	782,08	0,41	21,89	79,30	5,21	150,97	416,57	143,04	5,49		

День: б- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
75	Овощи	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	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	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	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
ПР	Хлеб пшеничный	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	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	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 :	19,43	17,46	100,36	673,29	0,31	9,41	40,40	8,18	107,49	342,91	155,98	6,26		

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед





	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
73 Овощи	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	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	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203 Макароны с маслом	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	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348 Компот	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:	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

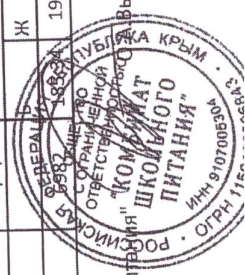
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	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		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
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:	710	19,93	21,62	114,78	745,48	0,40	15,09	73,00	2,52	158,94	299,52	113,55	4,56		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	193,28	1047,02	6893,93	3,73	181,52	2896	86,90	1069,37	50,02					
ИТОГО														



Директор ООО "Комбинат школьного питания" \_\_\_\_\_



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Высоцкого  
среднего школы

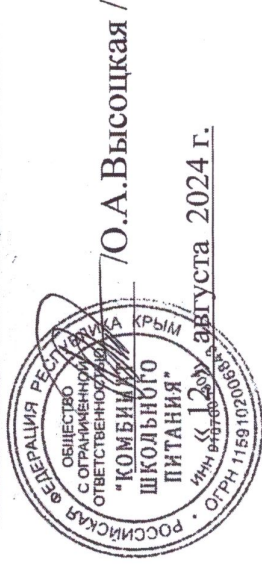


Сакского района Республики Крым

И.А. Мешеряк  
«12» 08 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

Им. «12» августа 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  
(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак № 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		
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
382	Каша 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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	520	20,25	27,27	93,22	706,60	0,40	4,41	150,40	2,82	428,00	482,30	113,55	3,45		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак № 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		
52	Омлет	40	0,56	2,40	3,30	38,00	0,01	4,00	0,00	0,02	14,40	16,20	8,10	0,52		
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	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		
350	Пансель	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:	570	23,94	26,37	104,30	793,48	0,48	78,50	3968,00	4,27	112,50	393,64	91,51	13,44		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше



завтрак

№ п/п	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	
	278 Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55		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	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	
	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 :	625	20,54	17,06	92,42	607,83	0,29	12,11	55,75	4,73		99,24	318,90	146,20	5,61	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ п/п	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		
	67 Овощи	30	0,42	3,01	2,19	38	0,01	2,9				9,4	13	5,6	0,03	
	94/366 Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80		40,80	49,10	13,20	1,88	
	303 Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20		5,30	57,50	18,00	0,38	
	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
	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 :	545	17,91	21,67	80,90	593,34	0,22	3,43	60,90	4,40		81,60	185,40	61,90	3,92	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ п/п	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		

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком стуженным	150	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
376	Чай с сахаром	215	0,07	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	405	23,93	86,00	633,00	0,16	0,52	124,00	0,80	247,90	324,80	52,60	2,24

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№	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		
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	19,34	26,64	91,82	688,20	0,39	3,71	146	2,56	401,8	448,3	106,25	3,17		

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№	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		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
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		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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		



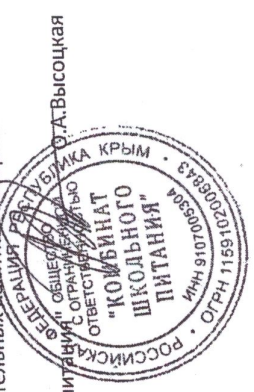


День: 10- пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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	30	0,4	0,95	1,9	18	0,01	5,7		1,5	8,6	8,4	8,8	0,015		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
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		
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 ЗАВТРАК :	520	15,26	18,05	85,15	565,94	0,13	7,21	65,75	2,84	93,52	213,24	73,96	1,66		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5315	200,19	212,60	871,72	6372,83	2,90	147,93	4954,87	36,54	2019,35	3188,90	854,86	47,74		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ													

Наименование сборника рецептов :  
 Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
 Планируется витаминизация прохладительных напитков - аскорбиновой кислотой.



Директор ООО "Комбинат школьного питания"

Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли принт, 2011. - 544 с.