

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

_____ / _____ /

« ____ » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А.Высоцкая /

« 05 » ноября 2025 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

№ 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	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :	560	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50		513,30	494,00	101,05	5,47	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ 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	
52/70	Овощи	100	1,40	4,80	6,94	78,00	33,40	8,70				33,40	37,20	19,00	1,16	
283	Пудинг из печени	120	17,40	20,80	9,10	322,70	0,25	88,50	5284,00	4,30		22,40	254,70	17,21	13,10	
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24		54,00	107,00	39,60	1,70	
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	
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 :	640	27,39	35,11	98,85	870,34	33,93	106,26	5290,00	4,99		137,80	469,41	103,02	17,37	

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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	
45	Овощи	90	1,2	2,9	5,7	54	0,02	17		4,5		25,95	25,05	25,5	0,45	
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63		45,70	111,14	22,50	1,00	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43		10,47	135	89,32	3	
ПР	Хлеб гречишный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
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	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 :	645	22,98	20,33	97,65	667,50	0,35	17,92	40,63	6,34		113,32	362,63	172,12	6,33	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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	
67	Овощи	100	1,04	10,40	7,29	125,10	0,04	9,63	0,00	4,50		31,24	43,27	19,53	0,83	
294/366	Котлеты куриные с соусом	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	50,00	4,60		49,90	60,01	16,13	2,30	
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24		4,9	67,2	21,6	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	680	23,43	30,32	113,22	851,78	0,48	14,23	74,00	10,32		121,94	273,58	98,86	8,02	

День: 5- пятница

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		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe
222	Пудинг из творога с молоком гущеным	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	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16			7,8	30	13		0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2		16	11	9		2,2
	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: 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		В1	С	А	Е		Ca	P	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 сливочным 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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8		1,05
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 :	560	20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	13,30	147,00	2,27		489,30	463,40	94,55		5,22

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

52	Овощи	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0		35,15	40,97	20,9	1,33
227/330	Рыба припущенная	115	13,14	9,09	7,34	112,15	0,08	0,61	21,14	0,37	21,25	148,30	35,30	0,77
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
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	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 :	665	25,47	24,96	103,60	690,73	0,40	17,22	27,14	1,39	141,60	387,71	130,60	5,68

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51	
278	Тефтели с соусом	105	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3	
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	
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 :	725	19,75	22,32	103,00	696,16	0,30	44,07	50,63	1,85	148,92	334,29	163,34	7,09	
	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6215	235,79	261,82	979,47	7355,95	37,12	250,52	6319,70	50,57	2837,48	4091,16	1116,37	70,50	

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукты 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 профилактических напитков аскорбиновой кислотой.

ИП Высоцкая О.А. - 162

О.А. Высоцкая

