

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Сидорова *Ирина*

Сакского района Республики Крым

«13» *сентября* 2025 г.

Э.В. Вейсман

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

/О.А. Высоккая /

15 января 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

(обед)

2025 г.

День: 1- понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-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		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1		51,21	105,7	42,69	2,4	
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19		29,04	64,3	8,7	0,69	
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8		223	169	30,05	1,4	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД :		870	39,85	38,32	136,30	1057,46	0,62	14,86	137,22	5,09		396,45	487,80	138,50	9,73	

День: 2- вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень-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		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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	
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4		29,2	67,6	27,28	1,1	
270	Котлеты Московские	60	7,90	13,70	6,07	178,54	0,04	0,14	1,46	1,73		9,60	37,02	10,83	1,26	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16		0	0		43,31	187,7	43,9	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
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	
386	Кислоломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00			120,00	90,00	14,00	0,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД :		945	31,50	34,12	162,32	1097,82	0,53	12,63	79,46	12,91		314,19	540,66	162,57	7,81	

День: 3- среда
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44		
88	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52	0,84		
235/33	Шницель рыбный с соусом	105	10,62	8,34	8,12	149,63	0,06	2,8	37,4	3,65		106,41	157,39	43,45	2,3		
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	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4		
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:		900	25,57	29,14	134,08	914,69	0,48	22,15	71,40	7,24		276,59	434,83	154,09	6,12		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe		
70	Овоши	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	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35		33,5	59,7	24,58	0,94		
287	Голубцы с мясом и рисом	105	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	17,05	0,02		32,39	76,79	19,74	0,69		
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24		54	107	39,6	1,7		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4		
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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2		16	11	9	2,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		970	21,06	21,58	144,16	866,22	0,49	35,47	33,05	3,80		199,87	386,53	152,78	7,79		

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2		
293	Птица запечённая	90	19,05	15,8	0,06	209,45	0,05	1,05	42,45	0,74	33,8	177,45	19,2	1,35		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8		
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	38,90	31,21	134,94	982,13	0,51	28,35	90,45	6,00	163,51	575,00	157,70	10,45		
День: 6 - понедельник																

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44			
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3		1,3	26,7	56	22,8	0,88			
268	Шницель	90	13,44	19,5	9,11	281,4	0,06	0,27	36,6	2,7	35,1	154,5	45,45	2,25			
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	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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4			
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:		880	30,82	33,90	133,36	986,78	0,48	12,10	46,60	5,43	183,95	503,74	224,09	8,67			

День: 7 - вторник

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№	Применение пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	------------------	-------	------------------	----------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции	б			ж	у	кал. ценность (ккал)	В1	С	А	Е	(мг)				
			б	ж	у								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
82	Борщ с капустой и картоф. со смет	255	1,94	5,92	11,08		115	0,5	11,02			2,4	54,02	57,6		26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	90	11,06	13,56	13,5		220,5	0,05	0,29	42		0,05	41,4	150,03		34,5	1,32
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6		230	0,18	7,08	6		0,24	54	107		39,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98		140,28	0,06		0		0,78	13,8	52,2		19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96		85,6	0,08					10,8	49,2		18,4	1,4
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
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80		154,00	0,06		16,00			7,80	30,00		13,00	0,56
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		47,00	0,02	10			0,2	16	11		9	2,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:		995	28,00	32,84	167,73		1112,38	0,97	31,64	64,00		3,75	219,12	472,57		168,44	9,24

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3				3	17,3	16,7	17	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0			2,1	51,21	105,7	42,69	2,4
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,50	4,22	222,00	0,24	10,14	6938			4,13	39,90	287,18	20,96	6,00
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	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0			0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08						10,8	49,2	18,4	1,4
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4				0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	32,28	31,68	108,24	886,98	0,783	32,43	6962			10,45	141,11	542,98	130,05	12,54

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
реп.	наименование блюда	порции				

№	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		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1		117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4		168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
204	Макароны с сыром	200	14,92	14,3	36,7		325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	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		
348	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96		85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
338	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:		100	0,4	0,4	9,8		47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
День: 10 - пятница		945	33,81	39,17	134,19		1026,84	0,40	23,37	168,90	14,00	416,08	430,34	129,99	7,63		

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
Обед

№	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		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	17,5		118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
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		
222	Пудинг из творога со сметаной	240	33,86	29,44	67,52		670,4	0,16	0,79	172,8	1,28	366,4	467,2	61,12	2,24		
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	39,58	32,67	131,55		991,64	0,32	9,77	183	3,27	434,98	584,34	115,76	3,74		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		ЭН.ЦЕН	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
ИТОГО	889,5	921,4	324,63	1386,9	9922,94	5,566	222,77	7836	71,94	2745,9	4958,8	1533,97	83,72		

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

