

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Евгения Шенникова

Сакского района Республики Крым

«13» января 2025 г.

Евгения Шенникова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

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)

2025

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	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 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		
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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	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	0,60	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		
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 :		600	28,79	32,82	105,82	882,82	0,54	102,78	5289,00	5,36	128,30	469,31	102,62	17,13		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Тфтели с соусом	125	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	0,30	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	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 :		635	20,61	20,03	83,16	597,36	0,32	17,92	40,63	5,95	106,42	336,53	162,22	6,03		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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	Mg	Fe		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
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 :		640	23,23	25,94	110,31	801,68	0,46	10,40	74,00	5,84	109,50	256,31	90,53	7,69		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ ре- ц.	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	Mg	Fe	
222	Пудинг из творога с молоком стученным	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	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: 5-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ ре- ц.	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	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 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	
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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
73	Овощи	90	2,46	6,47	13,05	120,45	0,03	4,22		13,2	82,5	50,25	16,35	0,68			
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			
203	Макароньы отварные	180	6,8	7,2	37,7	242,6	0,08	0,24	24	1,6	15	46,6	10,08	1,6			
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	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 :			23,06	25,23	99,74	756,19	0,28	8,62	219,00	15,84	188,40	309,35	67,83	7,43			

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60			
3	Хлеб с маслом 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			
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			
386	Кисломолочный 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 ЗАВТРАК :			21,13	26,18	90,12	697,70	0,38	2,63	155,30	2,47	475,60	473,24	94,05	3,47			

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			

52	Овощи	90	1,29	5,48	7,53	84,51	0,02	8,55				31,65	36,9	18,8	1,2
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	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	0,60	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 :	625	24,66	22,91	97,17	643,34	0,37	15,09	26,14	1,35		129,10	365,64	121,90	5,25

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ 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	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	Тептели с соусом	125	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 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	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 :	735	17,10	23,29	105,43	708,34	0,33	28,62	74,63	6,16	131,93	263,93	105,96	4,47		
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	6065	230,89	253,05	963,59	7199,63	3,67	225,15	6341,70	48,74	2770,65	3949,71	1029,91	66,52		
Наименование сборника рецептов :																

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию 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 использованы следующие ингредиенты: соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков витаминизированной кислотой.

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

