

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	R,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
204	Макаронны 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
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
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 :		965	29,25	26,41	125,22	858,54	0,42	30,58	199,30	4,94	360,18	443,24	131,19	8,04

День: 10-пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	Принем 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		
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0				15,5	28	17	0,7
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
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68		64	241	74,3	2,71	
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 :		865	32,29	18,08	130,37	828,18	0,39	28,28	36,70	3,06		154,98	412,24	155,84	5,21	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Энергетическая ценность и содержание витаминов и минеральных веществ в аскорбиновой кислоте.															
	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
		Б	Ж	У		ЭНЦЕН	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ИТОГО	9515	305,3	269,71	1407,1	9626,05	5,746	340,31	7716	47,7	2382,54	4802,2	1658,64	91,7		

ИП Высоцкая О.А.

 О.А.Высоцкая

ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

обед

№ реп.	Применение 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	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45				37,37	27,61	15,16	0,51	
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28		30,5	77,75	31,4	1,2	
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68		64	241	74,3	2,71	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		905	35,55	23,39	141,03	931,88	0,47	56,75	26,70	2,94		170,47	461,76	167,06	12,02	

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Применение 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	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02		59,2	60,92	30,14	1,6	
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:		920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43		188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Применение 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	

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	0,05	11	0		15,5	28	17	0,7					
88	Шницель из свежей капусты с карто- фельной сметаной	255	1,91	5,95	8,06	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	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	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4					
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:			24,83	24,97	128,21	0,51	30,35	71,40	7,22	237,49	429,43	160,23	6,38					

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

обед

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	0,05	11	0		15,5	28	17	0,7					
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	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	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	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7					
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4					
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	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	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2					
ИТОГО ЗА ОБЕД:			21,72	21,70	146,50	0,53	45,42	33,05	3,79	208,47	407,33	165,58	8,31					

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

День: 1 - понедельник
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	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02	59,2	60,92	30,14	1,6		
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		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
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	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:		890	37,46	26,40	145,83	1062,28	0,58	17,11	189,30	4,90	394,01	527,82	153,88	11,20		

День: 2 - вторник
Рецепт: первый

День: 2 - вторник
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		
71	Овощи свежие	100	0,9	0,15	2,85	17	0,05	11	0		15,5	28	17	0,7		
103	Суп картофельный с макар. изделия	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85	14,40	43,70	14,20	1,40		
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16		0	48	0	43,31	187,7	43,9		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0	0,78	13,8	52,2	19,8		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4		
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	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 ОБЕД:	1015	31,11	31,26	158,90	1056,98	0,57	21,68	86,70	4,23	279,49	541,84	172,04	8,20		

День: 3-среда
Пейте: вода

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

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Евдокимов Алексей

Сакского района Республики Крым

«01» сентября 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

/О.А.Высоцкая /

«01» сентября 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)