

96	Рассольник мясной 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
209	Яйца варенные	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
111	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
111	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
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	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	199,30	19,74	435,68	471,04	132,29

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рек.	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	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	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		
111	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:		825	31,87	17,99	128,54	817,18	0,35	19,38	36,70	3,12	154,98	412,24	155,84	5,21		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	9365	304,7	279,26	1443,2	9911,8	5,366	285,84	803,6	73,78	2562,64	4669,5	1665,07	87,2	
ИТОГО														

ИП Высоцкая О.А.



70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	15,5	28	17	0,7
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	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:	1025	28,24	32,87	168,24	1115,38	0,97	32,69	64,00	3,80	227,72	493,37	181,24	9,76

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	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		
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		
290	Птица тушеная в соусе	90	11,38	9,29	2,48	138,85	0,03	0,30	25,80	0,41	25,30	65,94	12,05	0,52		
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:	880	28,36	30,65	111,72	855,23	0,593	43,74	49,8	3,73	146,58	332,65	119,3	7,27		

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7	0	14,8	91	55,8	18,1	0,74		

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

№ 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	Mg	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		
88	Шпиз из свежей напиксты с карто. со 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	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:			940	26,30	24,92	148,23	1019,71	0,48	25,02	71,40	7,24	281,19	462,35	173,37	7,28	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ 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	
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	15,5	28	17	0,7		
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	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:		1000	21,30	21,61	144,67	869,22	0,49	36,52	33,05	3,85	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	Mg	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

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	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		
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7	0	14,8	91	55,8	18,1	0,74		
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		
220/366	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	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		
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	32,94	38,30	170,55	1173,78	0,56	15,38	86,70	19,03	354,99	569,64	173,14	8,24		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Чешуков Александр

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна

Сакского района Республики Крым

«12» января 2026 г.

И.О.А.Высоцкая /

«12» января 2026 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)

2026 г.