

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ Средняя школа №1
Средняя школа №1
Средняя школа №1
Сакского района Республики Крым
«dd» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



А.Высоцкая /
23/09/2024 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)

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|----|------|--------|------------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 75 | Овощи | 30 | 0,71 | 0,03 | 6,86 | 55,6 | 0,01 | 1,7 | | 6,03 | 17,8 | 18,3 | 9 | 0,51 | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,9 | 107 | 0,218 | 5,59 | 0 | 1,7 | 40,97 | 84,6 | 34,15 | 1,92 | | |
| 278 | Тефтели с соусом | 80 | 5,9 | 6,5 | 7,8 | 114,2 | 0,04 | 0,6 | 26 | 0,4 | 29 | 71 | 14 | 0,6 | | |
| 203 | Макаронны с маслом | 150 | 4,51 | 4,8 | 25,2 | 161,8 | 0,06 | 0,2 | 16 | 1,08 | 10,03 | 31,06 | 6,72 | 0,67 | | |
| 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 | 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: | 690 | 18,24 | 16 | 99,29 | 641,54 | 0,374 | 8,82 | 52 | 9,8 | 137,18 | 254,5 | 91,23 | 4,1 | | |

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|------|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 73 | Овощи | 30 | 0,82 | 2,16 | 4,36 | 40,14 | 0,01 | 1,4 | | 0,01 | 27,3 | 16,7 | 5,43 | 0,22 | | |
| 103 | Суп картофельный с макар. изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 0,09 | 6,6 | | 1,12 | 23,36 | 54,08 | 21,82 | 0,88 | | |
| 294 | Котлета куриная | 50 | 8,72 | 8,38 | 8,14 | 143 | 0,1 | 0,45 | 26,9 | 34,2 | 29,89 | 40 | 11,1 | 1,8 | | |
| 171 | Каша пшеничная "Артек" | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,09 | 156,4 | 36,66 | 2,3 | | |
| 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 | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | |
| 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: | 680 | 22,94 | 21,45 | 121,53 | 783,48 | 0,42 | 9,18 | 76,90 | 35,92 | 161,42 | 341,32 | 111,57 | 6,30 | | |

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| № 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 0,03 | 6,86 |
| 75 | Овощи | 30 | 0,71 | 0,03 | 6,86 | 55,6 | 0,01 | 1,7 | 6,03 | 17,8 | 18,3 | 9 | 0,51 | | | |
| 88 | щи из свежей капусты с карт. со сметаной | 203 | 1,55 | 4,71 | 4,88 | 82,1 | 0,05 | 12,6 | 1,87 | 42,7 | 41,4 | 17,9 | 0,67 | | | |
| 297 | Фрикадельки куриные | 50 | 6,86 | 10,24 | 4,05 | 136 | 0,06 | 0,51 | 39,9 | 24,21 | 53,55 | 7,21 | 0,57 | | | |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,56 | 4,17 | 26 | 155 | 0,01 | 0,2 | 0,2 | 13,3 | 104,9 | 12,8 | 0,59 | | | |
| 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 | | | |
| 348 | Компот | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,04 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 10 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,1 | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 663 | 14,71 | 19,54 | 88,32 | 631,64 | 0,18 | 15,54 | 49,90 | 137,39 | 267,69 | 74,27 | 2,74 | | | |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| № 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 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 0,24 | 0,03 |
| 70 | Овощи | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 96,3 | 0,01 | 1,05 | 0,01 | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 203 | 1,75 | 4,82 | 9,76 | 89 | 0,07 | 6,7 | 1,87 | 26,7 | 47,5 | 19,6 | 0,75 | | | |
| 287 | Голубцы с мясом и рисом | 85 | 4,91 | 4,12 | 8,23 | 192 | 0,03 | 6,65 | 0,02 | 26,22 | 62,16 | 15,98 | 0,56 | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,36 | 7,36 | 28 | 42,8 | 0,15 | 5,9 | 0,2 | 45 | 89 | 33 | 1,4 | | | |
| 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 | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | 0,73 | 0,20 | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,04 | 132,80 | 0,01 | 0,73 | 10,00 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,08 | | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 718 | 14,67 | 16,96 | 101,51 | 626,04 | 0,34 | 21,03 | 28,80 | 149,60 | 280,00 | 109,34 | 3,97 | | | |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: 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 | | |
| 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 | 200 | 1,88 | 2,26 | 13,5 | 91,2 | 0,1 | 9,6 | | 1,02 | 24,4 | 62,2 | 25,12 | 1 | | |
| 240 | Фрикадельки рыбные | 50 | 5,92 | 4,32 | 4,1 | 79 | 0,05 | 0,26 | 29,3 | 0,21 | 21,5 | 81,03 | 17,8 | 0,49 | | |
| 171 | Каша пшеничная "Артек" | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,09 | 156,4 | 36,66 | 2,3 | | |
| 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 | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | |
| 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: | 740 | 22,22 | 17,42 | 130,96 | 782,08 | 0,41 | 21,89 | 79,30 | 5,21 | 150,97 | 416,57 | 143,04 | 5,49 | | |

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 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 | 30 | 0,71 | 0,03 | 6,86 | 55,6 | 0,01 | 1,7 | | 6,03 | 17,8 | 18,3 | 9 | 0,51 | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,7 | 68,6 | 0,07 | 6,6 | | 1 | 21,36 | 44,8 | 18,2 | 0,7 | | |
| 268 | Шницель с соусом | 80 | 8 | 9,46 | 7,59 | 153 | 0,04 | 0,38 | 10,4 | 0,16 | 14,85 | 93,17 | 17,82 | 1,45 | | |
| 303 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,73 | 5,17 | 21,2 | 150,35 | 0,1 | | 20 | 0,4 | 8,7 | 112,5 | 74,4 | 2,5 | | |
| 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 | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | |
| 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: | 710 | 19,43 | 17,46 | 100,36 | 673,29 | 0,31 | 9,41 | 40,40 | 8,18 | 107,49 | 342,91 | 155,98 | 6,26 | | |

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: 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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Б | Ж |
| 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 сметан | 203 | 1,58 | 4,69 | 8,91 | 93,3 | 0,4 | 8,7 | | 1,9 | 43 | 45,9 | 20,7 | 0,96 | | |
| 234 | Котлета рыбная | 50 | 6,14 | 7,51 | 7,41 | 122 | 0,03 | 0,16 | 22,6 | 0,03 | 22,94 | 83,35 | 19,13 | 0,73 | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,36 | 7,36 | 28 | 192 | 0,15 | 5,9 | 5 | 0,2 | 45 | 89 | 33 | 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 | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | |
| 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 | | |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 683 | 15,2 | 20,18 | 92,3 | 640,24 | 0,67 | 18,01 | 27,6 | 2,6 | 144,54 | 284,49 | 100,03 | 4,34 | | |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: 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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | Б | Ж |
| 45 | Овощи | 30 | 0,4 | 0,95 | 1,9 | 18 | 0,01 | 5,7 | | 1,5 | 8,6 | 8,4 | 8,8 | 0,015 | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,9 | 107 | 0,218 | 5,59 | 0 | 1,7 | 40,97 | 84,6 | 34,15 | 1,92 | | |
| 283 | Пудинг из пчени | 55 | 8,00 | 9,50 | 4,10 | 148,08 | 0,11 | 41,00 | 2421 | 2,00 | 10,26 | 116,70 | 7,90 | 6,00 | | |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,56 | 4,17 | 26 | 155 | 0,01 | | | 0,2 | 13,3 | 104,9 | 12,8 | 0,59 | | |
| 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: | 695 | 20,45 | 19,59 | 105,92 | 701,16 | 0,424 | 53,02 | 2431 | 6,38 | 119,41 | 390,24 | 100,91 | 9,225 | | |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: 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 |
|-----|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 73 | Овощи | 30 | 2,16 | 4,36 | 40,14 | 0,01 | 1,4 | | 0,01 | 27,3 | 16,7 | 5,43 | 0,22 |
| 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 203 | 4,82 | 9,76 | 96,3 | 0,07 | 6,7 | | 1,87 | 26,7 | 47,5 | 19,6 | 0,75 |
| 270 | Котлеты московские с соусом | 80 | 10,89 | 6,2 | 146 | 0,04 | 0,5 | 11,1 | 1,2 | 99,08 | 58,75 | 10,34 | 0,99 |
| 203 | Макаронны с маслом | 150 | 4,8 | 25,2 | 161,8 | 0,06 | 0,2 | 16 | 1,08 | 10,03 | 31,06 | 6,72 | 0,67 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,3 |
| 348 | Компот | 200 | 0,66 | 32,04 | 132,8 | 0,016 | 0,73 | 10 | 0,2 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,1 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 693 | 15,65 | 92,05 | 647,18 | 0,226 | 9,53 | 37,1 | 4,75 | 202,49 | 203,55 | 69,45 | 3,03 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

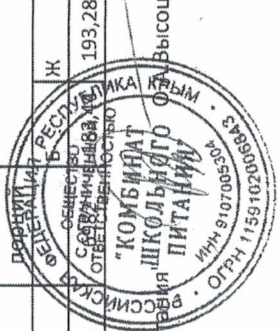
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|--------|---------------------------|------|----|---|----|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | 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 | | | | |
| 103 | Суп картоф. с макарон.изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 0,09 | 6,6 | | 1,12 | 23,36 | 54,08 | 21,82 | 0,88 | | | | |
| 301 | Кнели куриные | 50 | 7,4 | 11,03 | 2,81 | 140 | 0,03 | 0,81 | 58 | 0,21 | 32 | 49 | 8,07 | 0,7 | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,36 | 7,36 | 28 | 192 | 0,15 | 5,9 | 5 | 0,2 | 45 | 89 | 33 | 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 | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 | | | | |
| 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: | 710 | 19,93 | 21,62 | 114,78 | 745,48 | 0,40 | 15,09 | 73,00 | 2,52 | 158,94 | 299,52 | 113,55 | 4,56 | | | | |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | |
|-------|--------------|------------------|---|---|--------------------------------|---------------|---|---|---|----|---|---------------------------|----|----|---|----|----|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Директор ООО "Комбинат школьного питания" Высоцкая



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039436

Владелец Балавнева Юлия Григорьевна

Действителен с 08.11.2023 по 07.11.2024