

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 им. М.В. Ломоносова»

Александровича Т.М. Александровича

Сакского района Республики Крым

А.П. Александровича

«10» сентября 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

Высоцкая Оксана Александровна



/О.А.Высоцкая /

«10» 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)

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	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	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	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.	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	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. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1			
270/366	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

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67	0,02	59,2	60,92	30,14	1,6		
88	Щи из свежей капусты с март.со сметаной	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	10,62	8,34	8,12	149,63	0,06	2,8	3,65	106,41	157,39	43,45	2,3		
303	Каша рисовая вязкая	3,24	9,36	31,2	226	0,18	0	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
ПР	Хлеб пшеничный	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08			10,8	49,2	18,4	1,4		
348	Компот	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	26,30	24,92	148,23	1019,71	0,48	25,02	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0,06	15,5	28	17	0,7		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	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	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	0,02	32,39	76,79	19,74	0,69		
128	Картофельное пюре	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	0,24	54	107	39,6	1,7		
ПР	Хлеб пшеничный	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08			10,8	49,2	18,4	1,4		
349	Компот из сухофруктов	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
338	Фрукты свежие	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10	0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	21,30	21,61	144,67	869,22	0,49	36,52	3,85	208,47	407,33	165,58	8,31		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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

№ рец.	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		
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 тушенная 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

№ рец.	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	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7	0	14,8	91	55,8	18,1	0,74		

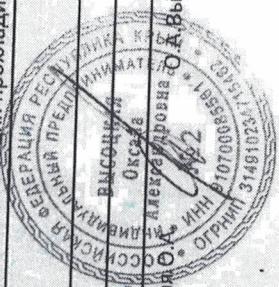
96	Рыссольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4	2,35	33,5	59,7	24,58	0,94
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100		22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	1,8	223	169	30,05	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	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	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	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	19,74	435,68	471,04	132,29	8,08

День: 10- пятница
Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реч.	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	
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	
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:	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.

ИТОГО	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
ИТОГО	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	



ИП Высоцкая О.А. Высоцкая

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371032

Владелец Балавнева Юлия Григорьевна

Действителен с 20.01.2026 по 20.01.2027