

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Охотинская
средняя школа»

Сакского района Республики Крым

Д.М.В. / Л.Ф.Тяжковская /
«15» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

«12» августа 2024 г.

Основное (организованное) меню

для горячего питания

учащихся 1-4 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: 7-11 лет

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		
															0,71	0,03
75	Овощи	30	4,09	4,28	12,9	0,218	5,59	0	1,7	0,4	0,4	29	71	14	0,6	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,9	6,5	7,8	0,04	0,6	26	0,2	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67		
278	Тефтели с соусом	80	4,51	4,8	25,2	0,06	0,2	16	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
203	Макаронны с маслом	150	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,73	10	32,48	23,44	17,46	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	9,8	137,18	254,5	91,23	4,1		
348	Компот	200	18,24	16	99,29	0,374	8,82	52	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	690														

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
															0,82	2,16
73	Овощи	30	2,15	2,27	13,96	0,09	6,6		6,6	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	8,72	8,38	8,14	0,1	0,45	26,9	0,45	34,2	29,89	40	11,1	1,8		
294	Котлета куриная	50	6,84	8,01	40,06	0,13	0	40	0	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,24	8,48	0,04					5,4	24,6	9,2	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
348	Компот	200	22,94	21,45	121,53	0,42	9,18	76,90	35,92	35,92	161,42	341,32	111,57	6,30		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	680														

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ оец.	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			
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	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57			
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	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	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	663	14,71	19,54	88,32	631,64	0,18	15,54	8,85	137,39	267,69	74,27	2,74			

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ оец.	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	30	0,24	0,03	0,51	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	96,3	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	89	0,03	6,65	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56			
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	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			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	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	718	14,67	16,96	101,51	626,04	0,34	21,03	2,69	149,60	280,00	109,34	3,97			

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	45			60	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																	0,8
97	Овощи	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1			
240	Суп картофельный	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	Фрикадельки рыбные	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Каша пшеничная "Артек"	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 пшеничный	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
ПР	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
348	Компот	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД:																	

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	75			30	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																	0,71
101	Овощи	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7			
268	Суп картофельный с крупой	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45			
303	Шницель с соусом	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5			
ПР	Каша гречневая вязкая	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 пшеничный	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
ПР	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
348	Компот	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			
ИТОГО ЗА ОБЕД:																	

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ 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													
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: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ 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													
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 печени	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: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
73 Овощи	0,82	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	1,75	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	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203 Макароны с маслом	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	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348 Компот	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:	15,65	23,06	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: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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 порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН-ЦЕН	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
698	183,74	193,28	1047,02	6872,13	3,73	181,52	2896	86,90	1469,43	3080,79	1069,37	50,02
ИТОГО												

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

