

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ, Охотининовская  
средняя школа

Сакского района Республики Крым

П. П. В. С. / А. В. Печникова  
«15» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

«12» августа 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  
(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60		
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	20,25	27,27	93,22	706,60	0,40	4,41	150,40	2,82	428,00	482,30	113,55	3,45		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52	Овощи	40	0,56	2,40	3,30	38,00	0,01	4,00	0,00	0,02	14,40	16,20	8,10	0,52		
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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 ЗАВТРАК :	570	23,94	26,37	104,30	793,48	0,48	78,50	3968,00	4,27	112,50	393,64	91,51	13,44		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Завтрак

№ рецепт.	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	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3			17,3	16,7	17	0,3		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55			40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40			8,70	112,50	74,40	2,50		
ПР	Хлеб гречневая вязкая	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00			11,10	2,80	1,40	0,28		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	625	20,54	17,06	92,42	607,83	0,29	12,11	55,75	4,73			99,24	318,90	146,20	5,61		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Завтрак

№ рецепт.	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				
67	Овощи	30	0,42	3,01	2,19	38	0,01	2,9		0,01			9,4	13	5,6	0,03		
194/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80			40,80	49,10	13,20	1,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20			5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39			6,90	26,10	9,90	0,30		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00			11,10	2,80	1,40	0,28		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	17,91	21,67	80,90	593,34	0,22	3,43	60,90	4,40			81,60	185,40	61,90	3,92		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Завтрак

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				

		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	21,16	18,40	42,20	419,00	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40
376	Чай с сахаром	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
ПР	Кондитерские изделия	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	23,93	21,42	86,00	633,00	0,16	0,52	124,00	0,80	247,90	324,80	52,60	2,24

День:6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
181	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60				
1	Хлеб с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,60	136,00	0,03		40,00	0,50	9,30	29,10	9,90	0,32				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,62	3,93	18,3	127,00	0,06	1,95	30		186	135	21	0,2				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	19,34	26,64	91,82	688,20	0,39	3,71	146	2,56	401,8	448,3	106,25	3,17				

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45				
204	Макаронны с сыром	170	16,30	13,00	31,47	284,24	0,09	0,40	72,00	1,55	188,54	138,82	15,90	1,04				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28				

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	22,45	17,99	82,38	558,88	0,20	3,24	72,00	10,74	269,64	238,12	51,90	3,12
--------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	------

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	У												
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01		6,6	7,2	4,2	0,18	
210	Омлет натуральный	90	8,36	10,9	1,58	174	0,06	0,16	195	0,45		61,9	135,5	9,7	1,6	
143	Рагу из овощей	150	2,66	6,49	12,9	213	0,09	18,8	69	1,1		55,7	67,5	24,39	0,9	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00		11,10	2,80	1,40	0,28	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	575	18,14	18,40	71,69	654,48	0,28	20,04	264,00	2,34		157,20	302,10	73,29	4,61	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Ж	У												
55	Овощи	30	0,43	1,81	1,90	25,50	0,01	1,80		0,13		9,20	12,00	6,60	0,32	
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12		44,75	104,10	12,40	0,65	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20		45,00	89,00	33,00	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39		6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20		14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	18,43	17,73	83,84	571,08	0,35	14,76	48,07	1,04		127,95	282,10	83,70	6,52	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ 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	30	0,4	0,95	1,9	18	0,01	5,7		1,5	8,6	8,4	8,8	0,015		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	520	15,26	18,05	85,15	565,94	0,13	7,21	65,75	2,84	93,52	213,24	73,96	1,66		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5315	200,19	212,60	871,72	6372,83	2,90	147,93	4954,87	36,54	2019,35	3188,90	854,86	47,74		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ														

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков-аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая

