

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Васильевская средняя школа № 1
Киселевич Анастасия Владимировна



Сакского района Республики Крым

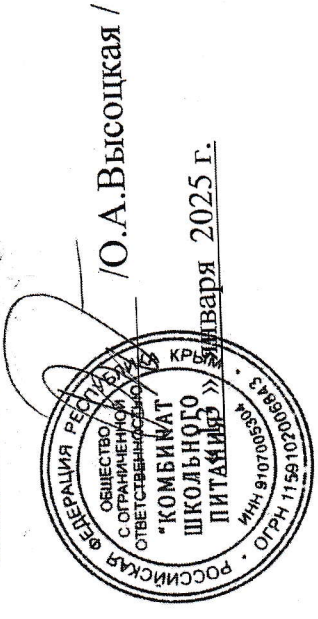
19.01.2025

2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

19 января 2025 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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
60		1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
75	Овощи	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
102	Суп картофельный с бобовыми	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
297	Фрикадельки куриные	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4		
204	Макаронны с сыром	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	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08			0,2	14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб ржаной	1		20,2	84,8	0,02	4			10,8	49,2	18,4	1,4		
389	Сок фруктовый	39,85	38,32	136,30	1057,46	0,62	14,86	137,22	5,09	396,45	487,80	138,50	9,73		
ИТОГО ЗА ОБЕД:															

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
60		1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
73	Овощи	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
103	Суп картофельный с макар. издели	7,90	13,70	6,07	178,54	0,04	0,14	1,46	1,73	9,60	37,02	10,83	1,26		
270	Котлеты Московские	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	0	48	43,31	187,7	43,9	2,8		
171	Каша пшеничная "Артек"	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08			0,78	10,8	49,2	18,4	1,4		
ПР	Хлеб ржаной	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73		10	32,48	23,44	17,46	0,1		
348	Компот	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10		
386	Кисломолочный продукт	31,50	34,12	162,32	1097,82	0,53	12,63	79,46	12,91	314,19	540,66	162,57	7,81		
ИТОГО ЗА ОБЕД:															

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ 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		
															Б	Ж
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
88	Пицца из свежей капусты с картошкой сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
235/331	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 рисовый	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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
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	900	25,57	29,14	134,08	914,69	0,48	22,15	71,40	7,24	276,59	434,83	154,09	6,12		
ИТОГО ЗА ОБЕД:																

День: 4- четверг

Неделя: первая

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		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		
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		
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		
349	Компот из сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10	33,05	0,2	16	11	9	2,2		
338	Фрукты свежие	970	21,06	21,58	144,16	866,22	0,49	35,47	33,05	3,80	199,87	386,53	152,78	7,79		
ИТОГО ЗА ОБЕД:																

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	наименование блюда	порции	какая ценность (ккал)				(мг)									
			Б	Ж	У	какая ценность (ккал)	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		
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	16,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06				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 :	995	28,00	32,84	167,73	1112,38	0,97	31,64	64,00	3,75	219,12	472,57	168,44	9,24		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№	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		
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		
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,50	4,22	222,00	0,24	10,14	6938	4,13	39,90	287,18	20,96	6,00		
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 рисовая 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	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 :	870	32,28	31,68	108,24	886,98	0,783	32,43	6962	10,45	141,11	542,98	130,05	12,54		

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

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

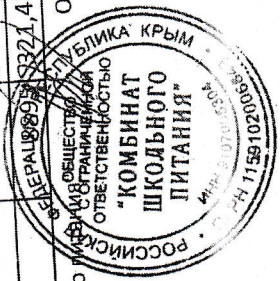
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73 Овощи	60	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
96 Рассольник ленинградский со сметаной	255	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94
301 Кнели куриные	60	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
204 Макароны с сыром	200	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4
ПР Хлеб пшеничный	30	2,37	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР Хлеб ржаной	40	2,76	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4
348 Компот	200	0,66	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
338 Фрукты свежие	100	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ОБЕД:	945	33,81	134,19	1026,84	0,40	23,37	168,90	14,00	416,08	430,34	129,99	7,63

День: 10- пятница
 Неделя: вторая
 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		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
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		
222	Пудинг из творога со сметаной	33,86	29,44	67,52	670,4	0,16	0,79	172,8	1,28	366,4	467,2	61,12	2,24		
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:	39,58	32,67	131,55	991,64	0,32	9,77	183	3,27	434,98	584,34	115,76	3,74		

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	P	Mg	Fe		
3321,4	324,63	324,63	1386,9	9922,94	5,566	222,77	7836	71,94	2745,9	4958,8	1533,97	83,72		
ИТОГО														



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