

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

_____ / _____

« _____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/ О.А.Высоцкая /

«16» октября 2023 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

№ 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	
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	Макароны 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: 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	
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	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 :	690	23,93	21,51	127,54	810,82	0,406	9,18	76,9	36,31		162,92	342,82	112,27		5,9

День: 3-среда

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
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01		5,1		4,2	0,15
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	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	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:	693	16,58	19,84	96,52	649,78	0,21	15,34	49,90	3,22		131,59	284,49	79,37	2,68

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
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	13,8	0,02		26,22	62,16	15,98	0,56
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
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 ОБЕД:	728	15,66	17,02	107,52	653,38	0,33	21,03	28,8	3,08		151,1	281,5	110,04	3,57

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	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
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
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 :	720	20,84	17,18	122,48	739,28	0,366	21,89	79,3	5,21	145,57	391,97	133,84	4,79

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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	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 :	720	20,42	17,52	106,37	700,63	0,296	9,41	40,4	8,57	108,99	344,41	156,68	5,86

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции	какая ценность			B1	C	A	E	(мг)			
			Б	Ж	У					Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	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	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	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	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
ИТОГО ЗА ОБЕД :			15,2	20,18	92,3	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:12 лет и старше

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01	5,1	9	4,2	0,15
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
282	Оладьи из печени	50	7,30	8,90	3,80	135,00	0,11	37,00	2202	1,80	9,30	106,00	7,20	5,40
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 :			19,56	18,07	104,29	673,68	0,424	44,82	2212	4,69	114,95	380,14	95,61	8,76

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория:12 лет и старше

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

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
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
270	Котлеты московские с соусом	80		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	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 :	693		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:12 лет и старше

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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		
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		
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 :	720	19,11	23,25	109,59		735,68	0,356	25,34	73	5,51	163,94	284,42	117,15	3,98		

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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		185,19	193,63	1057,95		6892,21	3,654	183,37	2677	83,74	1463,27	3052,29	1065,67	47,01		
ИТОГО	7027															



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