

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым
/ _____ /

« ____ » _____ 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

« ____ » _____ сентября 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
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	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	6,72	0,67	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	9,9	0,3	0,3
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	15,7	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	670	18,18	15,99	96,05	628,24	0,368	8,75	51	9,78	133,93	252,16	89,47	89,47	4,1	4,1

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
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	21,82	0,88	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	11,1	1,8	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	36,66	2,3	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	9,9	0,3	0,3
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	9,2	0,7	0,7
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	15,7	0,1	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	660	22,88	21,44	118,29	770,18	0,41	9,11	75,90	35,90	158,17	338,98	109,81	109,81	6,30	6,30

День: 3-среда

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
88	Овощи 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	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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	643	14,29	20,10	79,87	569,34	0,18	19,02	48,90	3,01	120,54	254,85	69,51	2,50		

День: 4- четверг

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27		
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	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		
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	698	14,72	17,52	99,41	616,34	0,35	25,16	27,80	2,87	143,65	278,26	109,38	4,08		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рец.	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											
45	Овощи	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3		
97	Суп картофельный	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
240	Фрикадельки рыбные	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"	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
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		
ПР	Хлеб ржаной	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	19,79	17,11	113,23	698,64	0,37	21,82	78,30	4,80	140,82	388,13	131,38	5,19		

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ рец.	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											
75	Овощи	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	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	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	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
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		
ПР	Хлеб ржаной	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	19,37	17,45	97,12	659,99	0,30	9,34	39,40	8,16	104,24	340,57	154,22	6,26		

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)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															0,24	0,03
70	Овощи	30	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7				1,9	43	45,9	20,7	0,96
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	83,35	19,13	0,73			
234	Котлета рыбная	50	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	33	1,4			
128	Картофельное пюре	150	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	30	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
ПР	Хлеб ржаной	20	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
350	Кисель	180	15,19	20,18	89,8	628,54	0,67	17,79	27,6	2,593	143,14	283,66	99,64	4,33		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	663														

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)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															0,4	0,95
45	Овощи	30	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	8,00	9,50	4,10	148,08	0,11	41,00	2421	2,00	116,70	7,90	6,00			
283	Пудинг из печени	55	2,56	4,17	26	155	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
303	Каша рисовая вязкая	150	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	60	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
348	Компот	180	20,39	19,58	102,68	687,86	0,418	52,95	2430	6,36	116,16	387,9	99,15	9,225		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	675														

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	P	Mg	Fe
73	Овощи	30	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	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	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	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	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348	Компот	180	0,6	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	673	15,59	88,81	633,88	0,22	9,46	36,1	4,73	199,24	201,21	67,69	3,03

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	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		
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	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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	640	16,12	21,07	88,57	619,24	0,32	15,02	72,00	2,11	143,39	246,48	92,69	3,56		

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	P	Mg	Fe		
ИТОГО	670	16,12	21,07	88,57	619,24	0,32	15,02	72,00	2,11	143,39	246,48	92,69	3,56		



Директор ООО "Комбинат школьного питания"