

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Сакского района Республики Крым

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна



/О.А.Высоцкая /

«01» сентября 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

(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

| №<br>ре. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--|------------------------------|--------|--------|------|--|
|          |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A      | E    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |  |
| 182      | Каша жидкая молочная              | 200             | 8,20             | 12,00 | 37,00 | 289,00                               | 0,19          | 1,40  | 61,00  | 1,60 |  | 159,00                       | 198,00 | 49,30  | 1,30 |  |
| 3        | Хлеб с маслом сли-                |                 |                  |       |       |                                      |               |       |        |      |  |                              |        |        |      |  |
|          | вочным и сыром                    | 50              | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                               | 0,04          | 0,10  | 59,00  | 0,47 |  | 139,20                       | 96,00  | 3,45   | 0,49 |  |
| 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                   | 180             | 5,00             | 4,10  | 17,70 | 131,00                               | 0,06          | 2,40  | 31,00  | 0,23 |  | 191,00                       | 152,10 | 25,50  | 0,43 |  |
| 338      | Фрукты свежие                     | 100             | 0,40             | 0,40  | 9,80  | 47,00                                | 0,02          | 10,00 |        | 0,20 |  | 16,00                        | 11,00  | 9,00   | 2,20 |  |
|          | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 560             | 21,47            | 25,16 | 92,02 | 703,20                               | 0,37          | 13,90 | 151,00 | 2,50 |  | 513,30                       | 494,00 | 101,05 | 5,47 |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

| №<br>ре. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |  |
|----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|------|--|------------------------------|--------|--------|-------|--|
|          |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C      | A       | E    |  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |  |
| 52/70    | Овощи                             | 100             | 1,40             | 4,80  | 6,94  | 78,00                                | 33,40         | 8,70   |         |      |  | 33,40                        | 37,20  | 19,00  | 1,16  |  |
| 283      | Пудинг из печени                  | 120             | 17,40            | 20,80 | 9,10  | 322,70                               | 0,25          | 88,50  | 5284,00 | 4,30 |  | 22,40                        | 254,70 | 17,21  | 13,10 |  |
| 128      | Картофельное пюре                 | 180             | 4,03             | 8,80  | 33,60 | 230,00                               | 0,18          | 7,08   | 6,00    | 0,24 |  | 54,00                        | 107,00 | 39,60  | 1,70  |  |
| 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  |  |
| 350      | Кисель                            | 180             | 0,12             | 0,05  | 22,00 | 105,30                               | 0,01          | 1,98   |         | 0,06 |  | 13,00                        | 7,51   | 3,51   | 0,06  |  |
|          | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 640             | 27,39            | 35,11 | 98,85 | 870,34                               | 33,93         | 106,26 | 5290,00 | 4,99 |  | 137,80                       | 469,41 | 103,02 | 17,37 |  |

День: 3-среда

Неделя: первая



Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A     | E    | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 45        | Овощи                             | 90              | 1,2              | 2,9   | 5,7   | 54                                   | 0,02          | 17    |       | 4,5  | 25,95                        | 25,05  | 25,5   | 0,45 |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 105             | 9,23             | 10,24 | 12,20 | 178,40                               | 0,07          | 0,89  | 40,63 | 0,63 | 45,70                        | 111,14 | 22,50  | 1,00 |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 180             | 5,68             | 6,21  | 25,45 | 180,42                               | 0,14          |       |       | 0,43 | 10,47                        | 135    | 89,32  | 3    |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,60  | 28,98 | 140,28                               | 0,06          | 0,00  | 0,00  | 0,78 | 13,80                        | 52,20  | 19,80  | 0,60 |
| 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                     | 180             | 0,06             | 0,02  | 12,60 | 50,20                                | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 9,30                         | 2,34   | 1,20   | 0,23 |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 645             | 22,98            | 20,33 | 97,65 | 667,50                               | 0,35          | 17,92 | 40,63 | 6,34 | 113,32                       | 362,63 | 172,12 | 6,33 |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | B1            | C     | A     | E    | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |
| 71        | Овощи свежие                      | 100             | 0,9              | 0,15  | 2,85   | 17                                   | 0,05          | 11    | 0     |      | 15,5                         | 28     | 17    | 0,7  |
| 294/366   | Котлеты куриные с соусом          | 110             | 11,34            | 9,60  | 12,83  | 211,40                               | 0,12          | 0,60  | 50,00 | 4,60 | 49,90                        | 60,01  | 16,13 | 2,30 |
| 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 пшеничный                    | 60              | 4,74             | 0,60  | 28,98  | 140,28                               | 0,06          | 0,00  | 0,00  | 0,78 | 13,80                        | 52,20  | 19,80 | 0,60 |
| 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                |       | 20,2   | 84,8                                 | 0,02          | 4     |       | 0,2  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 680             | 23,29            | 20,07 | 108,78 | 743,68                               | 0,49          | 15,60 | 74,00 | 5,82 | 106,20                       | 258,31 | 96,33 | 7,89 |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                          |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A      | E    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 222       | Пудинг из творога с молоком<br>сгущенным | 150             | 21,16            | 18,40 | 42,20 | 419,00                               | 0,10          | 0,49  | 108,00 | 0,80 |  | 229,00                       | 292,00 | 38,20 | 1,40 |  |
| 386       | Кефир или простокваша                    | 205             | 5,95             | 5,13  | 8,20  | 102,50                               | 0,08          | 1,40  | 41,00  |      |  | 246,00                       | 185,00 | 29,00 | 0,20 |  |
| ПР        | Кондитерские изделия                     | 40              | 2,7              | 3     | 28,8  | 154,00                               | 0,06          |       | 16     |      |  | 7,8                          | 30     | 13    | 0,56 |  |
| 338       | Фрукты свежие                            | 110             | 0,4              | 0,4   | 9,8   | 47                                   | 0,02          | 10    |        | 0,2  |  | 16                           | 11     | 9     | 2,2  |  |
|           |                                          |                 |                  |       |       |                                      |               |       |        |      |  |                              |        |       |      |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                       | 505             | 30,21            | 26,93 | 89,00 | 722,50                               | 0,26          | 11,89 | 165,00 | 1,00 |  | 498,80                       | 518,00 | 89,20 | 4,36 |  |

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | B1            | C     | A      | E    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 181       | Каша жидкая молочная              | 200             | 8,20             | 12,00 | 37,00 | 289,00                               | 0,19          | 1,40  | 61,00  | 1,60 |  | 159,00                       | 198,00 | 49,30 | 1,30 |  |
| 3         | Хлеб с маслом сливочным и сыром   | 50              | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                               | 0,04          | 0,10  | 59,00  | 0,47 |  | 139,20                       | 96,00  | 3,45  | 0,49 |  |
| 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        | 180             | 4,16             | 3,5   | 16,5  | 114,30                               | 0,05          | 1,8   | 27     |      |  | 167                          | 121,5  | 19    | 0,18 |  |
| 338       | Фрукты свежие                     | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8   | 47,00                                | 0,02          | 10    |        | 0,2  |  | 16                           | 11     | 9     | 2,2  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 560             | 20,63            | 24,56 | 90,82 | 686,50                               | 0,36          | 13,30 | 147,00 | 2,27 |  | 489,30                       | 463,40 | 94,55 | 5,22 |  |

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак



| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |       |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|--------|-------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                      | В1            | С    | А      | Е     |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 73        | Овощи                             | 100             | 2,73             | 7,19  | 14,5   | 133,8                                | 0,04          | 4,7  |        | 14,8  |  | 91                           | 55,8   | 18,1  | 0,74 |  |
| 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  |  |
| 203       | Макароны отварные                 | 180             | 6,8              | 7,2   | 37,7   | 242,6                                | 0,08          | 0,24 | 24     | 1,6   |  | 15                           | 46,6   | 10,08 | 1    |  |
| 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                       | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72  | 64,2                                 | 0,06          |      |        |       |  | 8,1                          | 36,9   | 13,8  | 1,05 |  |
| 389       | Сок фруктовый                     | 200             | 1                |       | 20,2   | 84,8                                 | 0,02          | 4    |        | 0,2   |  | 14                           | 14     | 8     | 2,8  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 630             | 23,33            | 25,95 | 101,19 | 769,54                               | 0,29          | 9,10 | 219,00 | 17,44 |  | 196,90                       | 314,90 | 69,58 | 7,49 |  |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|--------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А      | Е    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 182       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,30            | 15,00 | 46,00 | 361,30                               | 0,24          | 1,80 | 76,30  | 2,00 |  | 199,00                       | 248,00 | 61,60 | 1,60 |  |
| 3         | Хлеб с маслом и сыром             | 50              | 5,80             | 8,30  | 14,80 | 172,00                               | 0,04          | 0,10 | 59,00  | 0,47 |  | 139,20                       | 96,00  | 3,45  | 0,49 |  |
| 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                     | 180             | 0,06             | 0,02  | 12,60 | 50,20                                | 0,00          | 0,03 | 0,00   | 0,00 |  | 9,30                         | 2,34   | 1,20  | 0,23 |  |
| 386       | Кисломолочный продукт             | 95              | 2,90             | 2,50  | 4,00  | 50,00                                | 0,04          | 0,70 | 20,00  |      |  | 120,00                       | 90,00  | 14,00 | 0,10 |  |
|           |                                   |                 |                  |       |       |                                      |               |      |        |      |  |                              |        |       |      |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 605             | 21,13            | 26,18 | 90,12 | 697,70                               | 0,38          | 2,63 | 155,30 | 2,47 |  | 475,60                       | 473,24 | 94,05 | 3,47 |  |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |   |   |  | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |    |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|--------------------------------------|---------------|---|---|---|--|------------------------------|---|----|----|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                                      | В1            | С | А | Е |  | Ca                           | P | Mg | Fe |  |



|         |                    |     |       |       |       |        |      |       |       |        |        |        |      |
|---------|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 71      | Овощи свежие       | 100 | 0,9   | 0,15  | 2,85  | 17     | 0,05 | 11    | 0     | 15,5   | 28     | 17     | 0,7  |
| 227/330 | Рыба припущенная   | 115 | 13,14 | 9,09  | 7,34  | 112,15 | 0,08 | 0,61  | 21,14 | 21,25  | 148,30 | 35,30  | 0,77 |
| 128     | Картофельное пюре  | 180 | 4,03  | 8,80  | 33,60 | 230,00 | 0,18 | 7,08  | 6,00  | 54,00  | 107,00 | 39,60  | 1,70 |
| ПР      | Хлеб пшеничный     | 60  | 4,74  | 0,60  | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0,00  | 0,00  | 13,80  | 52,20  | 19,80  | 0,60 |
| 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      | 180 | 0,06  | 0,02  | 12,60 | 50,20  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 9,30   | 2,34   | 1,20   | 0,23 |
|         | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 665 | 24,94 | 19,02 | 98,09 | 613,83 | 0,43 | 18,72 | 27,14 | 121,95 | 374,74 | 126,70 | 5,05 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции  | Пищевые вещества |        |                            | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |                              | Минеральные вещества<br>(мг) |         |         |       |
|-----------|-----------------------------------|------------------|------------------|--------|----------------------------|----------------------------|---------------|--------|---------|------------------------------|------------------------------|---------|---------|-------|
|           |                                   |                  | Б                | Ж      | У                          |                            | В1            | С      | А       | Е                            | Ca                           | P       | Mg      | Fe    |
| 45        | Овощи                             | 100              | 1,41             | 5,08   | 9,02                       | 87,4                       | 0,03          | 32,45  |         |                              | 37,37                        | 27,61   | 15,16   | 0,51  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 105              | 9,23             | 10,24  | 12,20                      | 178,40                     | 0,07          | 0,89   | 40,63   | 0,63                         | 45,70                        | 111,14  | 22,50   | 1,00  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 180              | 5,68             | 6,21   | 25,45                      | 180,42                     | 0,14          |        |         | 0,43                         | 10,47                        | 135     | 89,32   | 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     | 0,3   |
| 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  |
| 338       | Фрукты свежие                     | 110              | 0,40             | 0,40   | 9,80                       | 47,00                      | 0,02          | 10,00  |         | 0,20                         | 16,00                        | 11,00   | 9,00    | 2,20  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 725              | 19,75            | 22,32  | 103,00                     | 696,16                     | 0,30          | 44,07  | 50,63   | 1,85                         | 148,92                       | 334,29  | 163,34  | 7,09  |
|           | Масса<br>порций                   | Пищевые вещества |                  |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг)              |               |        |         | Минеральные вещества<br>(мг) |                              |         |         |       |
|           |                                   | Б                | Ж                | У      |                            | В1                         | С             | А      | Е       | Ca                           | P                            | Mg      | Fe      |       |
|           | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ                  | 6215             | 235,12           | 245,63 | 969,52                     | 7170,95                    | 37,16         | 253,39 | 6319,70 | 46,07                        | 2802,09                      | 4062,92 | 1109,94 | 69,74 |

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов 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.

ИП Высоцкая О.А. О.А. Высоцкая

