

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Сакского района

Сидорова Ирина

Сакского района Республики Крым

Ирина Сидорова / Ирина Сидорова И.В.

«18» ноября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

«18» ноября 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
(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	4,09	4,28	12,9	107	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	6,86	10,24	4,05	136	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57	
297	Фрикадельки куриные	50	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67	
203	Макаронны с маслом	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	29,23	21,1	15,7	0,1	
348	Компот	180	19,14	19,73	92,3	650,04	0,388	8,66	64,9	129,14	234,71	82,68	4,07	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	640												

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	2,15	2,27	13,96	94,6	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	
294	Котлета куриная	50	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	29,23	21,1	15,7	0,1	
348	Компот	180	22,88	21,44	118,29	770,18	0,41	9,11	75,90	35,90	338,98	109,81	6,30	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	660												

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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		
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	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	14,65	19,53	85,08	618,34	0,17	15,47	48,90	8,83	134,14	265,35	72,51	2,74		

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
70	Овощи	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7		0,007	4,6	4,8	2,8	0,12		
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		
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
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	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	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:	633	17,01	21,42	77,40	578,29	0,25	8,87	87,00	3,06	108,13	261,00	130,47	4,47		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ п/п	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		
															0,4	0,95
45	Овощи	30	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1		
97	Суп картофельный	200	5,92	4,32	4,1	79	0,05	0,26	29,3	0,21	21,5	81,03	17,8	0,49		
240	Фрикадельки рыбные	50	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
171	Каша пшеничная "Артек"	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	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														
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	640	18,01	15,92	102,85	637,84	0,33	16,22	78,30	3,30	126,82	355,23	113,68	4,39		

день:6- понедельник

едела: вторая

езон: осень-зима

озрастная категория:12 лет и старше

Обед

№ п/п	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
75	Овощи	30	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7		
101	Суп картофельный с крупой	200	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
297	Фрикадельки куриные	50	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5		
303	Каша гречневая вязкая	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	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	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	660	18,23	18,23	93,58	642,99	0,32	9,47	68,90	8,16	113,60	300,95	143,61	5,38		

день: 7- вторник

едела: вторая

езон: осень-зима

озрастная 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
															0,16	0,02
70	Овощи	20	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7					43	45,9	20,7	0,96
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	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	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
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 ОБЕД:	633	13,73	19,93	81,15	584,74	0,625	17,44	27,6	2,59			135,44	256,66	89,04	3,57

День: 8- среда

Неделя: вторая

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		В1	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			10,26	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: 12 лет и старше

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
294	Котлета куриная	50	8,72	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
203	Макаронны 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 :	643	18,77	90,75	630,88	0,28	9,41	51,9	37,73	130,05	182,46	68,45	3,84

День:10- пятница

Неделя: вторая

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7	0,007	4,6	4,8	2,8	0,12	
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	0,21	32	49	8,07	0,7	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	36,09	156,4	36,66	2,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	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	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	630	19,52	21,71	100,46	686,24	0,30	8,77	1,91	132,18	311,48	94,95	4,40	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация 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	643	18,77	198,03	944,54	6487,40	3,48	156,37	3040	117,37	1283,83	2894,72	1004,35	48,39

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

