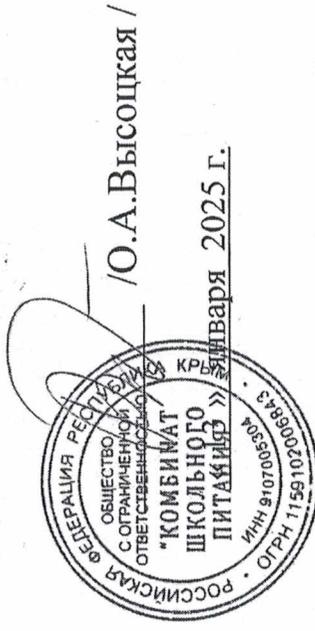


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Колыцовская*»  
*Средняя общеобразовательная школа №1*  
Сакского района Республики Крым  
*Будяк / Будяк М.В. - 1*  
«*13*» *января* 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



## 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

| №<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    | Са | Р                            | Мg     | Fe     |        |      |
| 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 |
| 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  |
| 297       | Фрикадельки куриные               | 60              | 8,2              | 12,3  | 4,9    | 163,2                                | 0,07          | 0,62  | 47,92  | 0,19 |    |                              | 29,04  | 64,3   | 8,7    | 0,69 |
| 204       | Макаронны с сыром                 | 200             | 14,92            | 14,3  | 36,7   | 325,4                                | 0,1           | 0,45  | 89,3   | 1,8  |    |                              | 223    | 169    | 30,05  | 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  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 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             | 39,85            | 38,32 | 136,30 | 1057,46                              | 0,62          | 14,86 | 137,22 | 5,09 |    |                              | 396,45 | 487,80 | 138,50 | 9,73 |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

| №<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     | Са | Р                            | Мg     | Fe     |        |      |
| 73        | Овощи                             | 60              | 1,64             | 4,31  | 8,7    | 80,3                                 | 0,02          | 2,81  |       | 8,8   |    |                              | 55     | 33,5   | 10,9   | 0,45 |
| 103       | Суп картофельный с макар. издели  | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,5   | 118,3                                | 0,11          | 8,25  |       | 1,4   |    |                              | 29,2   | 67,6   | 27,28  | 1,1  |
| 270       | Котлеты Московские                | 60              | 7,90             | 13,70 | 6,07   | 178,54                               | 0,04          | 0,14  | 1,46  | 1,73  |    |                              | 9,60   | 37,02  | 10,83  | 1,26 |
| 171       | Каша пшеничная "Артек"            | 180             | 8,21             | 9,6   | 48,07  | 312                                  | 0,16          | 0     | 48    | 0     |    |                              | 43,31  | 187,7  | 43,9   | 2,8  |
| 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  |
| 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  |
| 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 ОБЕД:                    | 945             | 31,50            | 34,12 | 162,32 | 1097,82                              | 0,53          | 12,63 | 79,46 | 12,91 |    |                              | 314,19 | 540,66 | 162,57 | 7,81 |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
бед

| №<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      |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                            | Мg     | Fe   |  |  |
| 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        | Щи из свежей капусты с картофелем сметаной | 255             | 1,91             | 5,95  | 8,06   | 100,1                                | 0,06          | 15,82 |       | 2,35 | 53,6   | 52                           | 22,52  | 0,84 |  |  |
| 235/33    | 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 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  |  |  |
| 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:                             | 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 |  |  |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше  
обед

| №<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      |                                      | 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 |  |  |
| 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  |  |  |
| 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                        | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 47,00                                | 0,02          | 10    |       | 0,2  | 16     | 11                           | 9      | 2,2  |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ОБЕД:                       | 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 |  |  |

День: 5- пятница

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      |                                | 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               | 250          | 2,34             | 2,83  | 16,87  | 114                            | 0,13          | 12    |       |   | 1,28 | 30,5   | 77,75                     | 31,4   | 1,2   |  |
| 293    | Птица запечённая               | 90           | 19,05            | 15,8  | 0,06   | 209,45                         | 0,05          | 1,05  | 42,45 |   | 0,74 | 33,8   | 177,45                    | 19,2   | 1,35  |  |
| 171    | Каша пшеничная "Артек"         | 180          | 8,21             | 9,6   | 48,07  | 312                            | 0,16          | 0     | 48    |   | 0    | 43,31  | 187,7                     | 43,9   | 2,8   |  |
| 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   |  |
| 389    | Сок фруктовый                  | 200          | 1                |       | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 4     |       |   | 0,2  | 14     | 14                        | 8      | 2,8   |  |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                 | 880          | 38,90            | 31,21 | 134,94 | 982,13                         | 0,51          | 28,35 | 90,45 |   | 6,00 | 163,51 | 575,00                    | 157,70 | 10,45 |  |

День: 6- понедельник

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     |      |  |
| 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 |  |
| 101    | Суп картофельный с крупой      | 250          | 1,9              | 2,7   | 12,1   | 86                             | 0,1           | 8,3   |       |      | 1,3   | 26,7   | 56                        | 22,8   | 0,88 |  |
| 268    | Шницель                        | 90           | 13,44            | 19,5  | 9,11   | 281,4                          | 0,06          | 0,27  | 36,6  |      | 2,7   | 35,1   | 154,5                     | 45,45  | 2,25 |  |
| 303    | Каша гречневая вязкая          | 180          | 5,68             | 6,21  | 25,45  | 180,42                         | 0,14          |       |       | 0,43 | 10,47 | 135    | 89,32                     | 3      | 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  |  |
| ПР     | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                           | 0,08          |       |       |      |       | 10,8   | 49,2                      | 18,4   | 1,4  |  |
| 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:                 | 880          | 30,82            | 33,90 | 133,36 | 986,78                         | 0,48          | 12,10 | 46,60 |      | 5,43  | 183,95 | 503,74                    | 224,09 | 8,67 |  |

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 |
|---|-------------|-------|------------------|-------------|---------------|----------------------|
|---|-------------|-------|------------------|-------------|---------------|----------------------|



| № рец. | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | B1    | C     | A     | E      | Минеральные вещества (мг) |        |      |
|--------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|--------|------|
|        |                                     |              | Б                | Ж     | У      |                                |       |       |       |        | Ca                        | P      | Mg   |
| 73     | Овощи                               | 60           | 1,64             | 4,31  | 8,7    | 80,3                           | 0,02  | 2,81  | 8,8   | 55     | 33,5                      | 10,9   | 0,45 |
| 96     | Рассолник 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 |
| 301    | Кнели куриные                       | 60           | 8,9              | 13,2  | 3,4    | 168                            | 0,04  | 0,98  | 0,26  | 38,4   | 58,4                      | 9,7    | 0,84 |
| 204    | Макаронны с сыром                   | 200          | 14,92            | 14,3  | 36,7   | 325,4                          | 0,1   | 0,45  | 1,8   | 223    | 169                       | 30,05  | 1,4  |
| 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  |
| ПР     | Хлеб ржаной                         | 40           | 2,76             | 0,48  | 16,96  | 85,6                           | 0,08  |       | 0,2   | 10,8   | 49,2                      | 18,4   | 1,4  |
| 348    | Компот                              | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                          | 0,016 | 0,73  | 10    | 32,48  | 23,44                     | 17,46  | 0,1  |
| 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:                      | 945          | 33,81            | 39,17 | 134,19 | 1026,84                        | 0,40  | 23,37 | 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  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|--------|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                | B1            | C    | A    | E                         | Ca     | P      | Mg   |
| 103    | Суп картоф. с макарон.изделиями | 250          | 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                  | 30           | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,14                          | 0,03          | 0    | 0,39 | 6,9                       | 26,1   | 9,9    | 0,3  |
| 222    | Пудинг из творога со сметаной   | 240          | 33,86            | 29,44 | 67,52  | 670,4                          | 0,16          | 0,79 | 1,28 | 366,4                     | 467,2  | 61,12  | 2,24 |
| 348    | Компот                          | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,04  | 132,8                          | 0,016         | 0,73 | 10   | 32,48                     | 23,44  | 17,46  | 0,1  |
|        | ИТОГО ЗА ОБЕД:                  | 720          | 39,58            | 32,67 | 131,55 | 991,64                         | 0,32          | 9,77 | 183  | 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 (ккал) | Витамины (мг) |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |       |
|-------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|------|---------------------------|--------|--------|---------|-------|
|       |              | Б                | Ж      | У      |                                | B1            | C      | A    | E                         | Ca     | P      | Mg      | Fe    |
| ИТОГО | 889          | 324,4            | 324,63 | 1386,9 | 9922,94                        | 5,566         | 222,77 | 7836 | 71,94                     | 2745,9 | 4958,8 | 1533,97 | 83,72 |

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



прошнуровано и пронумеровано и  
скреплено печатью  
на 6 (шесть) листах

Директор МБОУ «Кольцовская средняя  
школа»  
М.В.Фадеева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640412

Владелец Фадеева Марина Виталиевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026