

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ _____

Сакского района Республики Крым

« ____ » _____ 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



О.А.Высоцкая /

« 01 » декабря 2025 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

№ 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	
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	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167			408,75	264,45	24,25	1,75	
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 ОБЕД :	725	25,43	36,87	101,29	761,92	0,60	12,70	267,00	2,31		555,32	536,25	105,76	9,26	

День: 2- вторник

Неделя: первая

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	
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. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85		14,40	43,70	14,20	1,40	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00		36,09	156,40	36,66	2,30	
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	64,20	0,06					8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20		32,48	23,44	17,46	0,10	
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 :	855	26,88	32,84	134,47	953,04	0,44	11,84	78,70	12,36		296,33	464,12	138,74	6,58	

День: 3-среда

Неделя: первая

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	
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 карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87		42,7	41,4	17,9	0,67	
235/330	Шницель рыбный с соусом	95	9,61	7,55	7,35	135,38	0,05	2,53	33,84	3,3		96,28	142,4	39,31	2,08	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	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	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :	770	20,46	21,50	106,20	718,95	0,24	18,66	43,84	5,98		254,36	408,54	122,03	5,23	

День: 4-четверг

Неделя: первая

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	0,006	1,05		0,03		6,9	7,2	4,2	0,2	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	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	90	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :	835	15,76	17,48	115,55	694,44	0,38	31,03	28,80	2,91		168,30	303,30	122,94	6,54	

День: 5- пятница

Неделя: первая

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	
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	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
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	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 ОБЕД:	750	24,46	15,60	119,00	704,48	0,33	31,71	40,00	6,80		118,40	340,80	133,55	7,43	

День: 6- понедельник

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	
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	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8		23,4	103	30,3	1,5	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			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	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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:	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81		155,54	380,14	174,92	6,59	

День: 7- вторник

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	0,006	1,05		0,03		6,9	7,2	4,2	0,2	
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9		43	45,9	20,7	0,96	
234	Котлета рыбная	60	9,2	11,3	11,2	184	0,04	0,24	35	0,04		34	125	29	1,1	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07		14,40	8,34	3,90	0,07	
ПР	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00			5,90	22,50	9,75	0,42	
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 ОБЕД :	835	21	27	132	886	1	28	52	3		180	372	133	8	

День: 8- среда

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		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3		17,3	16,7	17	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7		40,97	84,6	34,15	1,92	
290	Птица тушенная в соусе	90	11,38	9,29	2,48	138,85	0,03	0,30	25,80	0,41		25,30	65,94	12,05	0,52	
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	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	
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 ОБЕД:	790	26,64	20,60	107,08	725,18	0,41	21,19	26	6,29		132,77	375,24	117,60	7,78	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,73	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
204	Макароны отварные с сыром	165	9,18	23,01	31,98	292,5	0,22	0,31	167		408,75	264,45	24,25	1,75
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
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 ОБЕД :	800	21,08	37,53	107,08	782,04	0,41	20,55	277,00	11,46	567,83	482,79	95,91	6,55

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет
обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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	0,006	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
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
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68
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	21,76	13,47	115,29	658,68	0,25	15,19	50,00	3,93	117,34	295,72	113,11	3,46

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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	0,006	1,05		0,03	6,9	7,2	4,2	0,2
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
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68
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	21,76	13,47	115,29	658,68	0,25	15,19	50,00	3,93	117,34	295,72	113,11	3,46

ИП Высоцкая Ольга Александровна

