

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Свободьбелая  
средняя школа»



Сакского района Республики Крым

*С.И. Шевчук*

«14» ноября 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна  
О.А.Высоцкая



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)

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Сакского района Республики Крым

« \_\_\_\_ » / \_\_\_\_\_ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна

О.А.Высоцкая  
«14» ноября 2022 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		
															0,82	2,16
73	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	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	29	71	14	0,6			
278	Тефтели из говядины с соусом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	31,06	6,72	0,67			
203	Макаронны с маслом	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
348	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	18,35	18,13	96,79	626,08	0,374	8,52	52	3,78	146,68	252,9	87,66			

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		
															0,42	3,01
67	Овощи	30	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	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	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66			
171	Каша пшеничная "Артек"	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
348	Хлеб пшеничный	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	23,53	22,36	125,37	808,18	0,406	10,68	76,9	36,31	145,02	339,12	112,44			

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		
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	0,03	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14		
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		
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48		
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 :	643	20,06	14,23	94,6	602,38	0,236	22,98	24,6	3,25	131,24	257,04	100,22	2,99		

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		
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	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	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 :	728	15,66	17,02	107,52	653,38	0,336	21,03	28,8	3,08	151,1	281,5	110,04	3,59		

День: 5- пятница

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		
45	Овощи	30	0,4	0,98	1,9	18,2	5,13	0	0,03	7,5	8,5	4,53	0,14			
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1			
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7			
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	21,92	22,97	119,29	782,48	16,27	108	2,24	146,27	351,74	111,64	4,84			

День: 6 - понедельник

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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22			
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7			
268	Шницель из говядины с соусом	80	8	9,46	7,59	153	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45			
171	Каша "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6			
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	720	22,64	22,49	122,73	794,82	9,11	60,4	2,15	145,88	386,71	115,37	5,37			

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	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		



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
270	Котлеты московские соусом	80	5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1	99,08	58,75	10,34	0,99
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	31,06	6,72	0,67
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	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	17,46	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	693	15,65	23,06	92,05	647,18	0,226	9,53	37,1	4,75	202,49	69,45	3,03

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень- зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ ре- ц.	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		
67	Овощи	30	0,42	3,01	2,19	37,5	0,01	2,9	0,01	9,4	13	5,6	0,25			
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			
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	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	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	690	18,73	24,36	107,98	737,18	0,356	16,94	73	2,52	156,04	280,72	105,75	3,93		

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		
	6917	191,58	205,2	1072,04	6997	3,696	143,56	548,3	63,88	1519,6	2980,06	1022,11	41,78		
ИТОГО															



Директор ИП Высоцкая О.А. Высоцкая

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575800

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023