


«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ  
*Варсоловская средняя школа*  
  
 Сакского района Республики Крым  
*Медведев М.И.*  
 «*31*» *августа* 2023 г.

Индивидуальный предприниматель  
 Высоцкая Оксана Александровна  
 О.А.Высоцкая  
 2023 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>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    | Ca     | P                            | Mg     | Fe   |  |  |
| 182       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,20            | 14,80 | 46,20 | 361,00                               | 0,24          | 1,76  | 76,00  | 2,06 | 198,40 | 247,30                       | 61,55  | 1,60 |  |  |
|           | 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |        |      | 5,40   | 24,60                        | 9,20   | 0,70 |  |  |
| 382       | Какао с молоком                   | 200             | 5,53             | 4,56  | 19,70 | 145,40                               | 0,07          | 2,65  | 34,40  | 0,26 | 212,20 | 169,00                       | 28,30  | 0,48 |  |  |
| 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 :                | 620             | 23,31            | 28,30 | 98,98 | 768,20                               | 0,41          | 14,51 | 169,40 | 2,99 | 571,20 | 547,90                       | 111,50 | 5,47 |  |  |

День: 2- вторник

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     |                                      | В1            | С     | А       | Е    | Ca     | P                            | Mg    | Fe    |  |  |
| 52/70     | Овощи                             | 60              | 1,1              | 3,65  | 5,02  | 58,34                                | 0,01          | 6,40  | 0,00    | 0,02 | 26,00  | 29,00                        | 15,30 | 0,92  |  |  |
| 282       | Оладьи из печени                  | 90              | 13,08            | 15,60 | 6,80  | 242,00                               | 0,19          | 66,40 | 3963,00 | 3,20 | 16,80  | 191,00                       | 12,91 | 9,80  |  |  |
| 128       | Картофельное пюре                 | 150             | 3,36             | 7,36  | 28,00 | 192,00                               | 0,15          | 5,90  | 5,00    | 0,20 | 45,00  | 89,00                        | 33,00 | 1,40  |  |  |
| 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |         |      | 5,40   | 24,60                        | 9,20  | 0,70  |  |  |
| 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  |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 550             | 21,42            | 27,20 | 87,29 | 722,28                               | 0,43          | 80,90 | 3968,00 | 3,88 | 114,50 | 368,04                       | 84,21 | 13,19 |  |  |

День: 3- среда

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     |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Ca    | P                            | Mg     | Fe   |  |  |
| 319       | Морковь, тушенная в соусе         | 60              | 0,84             | 1,70  | 4,80  | 37,90                                | 0,03          | 1,60 | 10,00 | 0,26 | 17,60 | 31,50                        | 20,50  | 0,39 |  |  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157,00                               | 0,06          | 0,78 | 35,75 | 0,55 | 40,24 | 97,80                        | 19,80  | 0,88 |  |  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,73             | 5,17  | 21,20 | 150,35                               | 0,10          |      | 20,00 | 0,40 | 8,70  | 112,50                       | 74,40  | 2,50 |  |  |
| 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |      |       |      | 5,40  | 24,60                        | 9,20   | 0,70 |  |  |
| 376       | Чай с сахаром                     | 215             | 0,07             | 0,02  | 15,00 | 60,00                                | 0,00          | 0,03 | 0,00  | 0,00 | 11,10 | 2,80                         | 1,40   | 0,28 |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 585             | 17,52            | 16,44 | 74,69 | 518,19                               | 0,26          | 2,41 | 65,75 | 1,60 | 89,94 | 295,30                       | 135,20 | 5,05 |  |  |

День: 4- четверг

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     |                                      | 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  |  |  |
| 229       | Рыба, тушенная в томате<br>с овощами | 100             | 9,75             | 4,95  | 3,80  | 105,00                               | 0,05          | 3,73  | 5,82  | 2,52 | 39,07 | 162,19                       | 48,53  | 0,85 |  |  |
| 303       | Каша рисовая вязкая                  | 150             | 3,70             | 7,70  | 26,00 | 188,00                               | 0,02          |       | 20,00 | 0,20 | 5,30  | 57,50                        | 18,00  | 0,38 |  |  |
| 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                          | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |       |      | 5,40  | 24,60                        | 9,20   | 0,70 |  |  |
| 389       | Сок фруктовый                        | 200             | 1,00             |       | 20,20 | 84,80                                | 0,02          | 4,00  |       | 0,20 | 14,00 | 14,00                        | 8,00   | 2,80 |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                   | 560             | 19,00            | 15,09 | 76,77 | 526,74                               | 0,17          | 19,03 | 25,82 | 6,31 | 87,97 | 301,09                       | 110,63 | 5,33 |  |  |

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 ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |               |             |               | Минеральные вещества<br>(мг) |              |             |  |  |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|------------------------------|--------------|-------------|--|--|
|           |                                       |                 | Б                |              | У            |                                   | B1            | C            | A             | E           | Ca            | P                            | Mg           | Fe          |  |  |
|           |                                       |                 | Ж                | У            |              |                                   |               |              |               |             |               |                              |              |             |  |  |
| 222       | Пудинг из творога с молоком 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                 | 200             | 5,80             | 5,00         | 8,00         | 100,00                            | 0,08          | 1,40         | 40,00         |             | 240,00        | 180,00                       | 28,00        | 0,20        |  |  |
| ПР        | Кондитерские изделия                  | 40              | 2,70             | 3,00         | 28,80        | 154,00                            | 0,06          |              | 16,00         |             | 7,80          | 30,00                        | 13,00        | 0,56        |  |  |
| 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        |  |  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>             | <b>500</b>      | <b>30,06</b>     | <b>26,80</b> | <b>88,80</b> | <b>720,00</b>                     | <b>0,26</b>   | <b>11,89</b> | <b>164,00</b> | <b>1,00</b> | <b>492,80</b> | <b>513,00</b>                | <b>88,20</b> | <b>4,36</b> |  |  |

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 ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |            |             |            | Минеральные вещества<br>(мг) |              |             |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|---------------|--------------|------------|-------------|------------|------------------------------|--------------|-------------|--|--|
|           |                                   |                 | Б                |              | У            |                                   | B1            | C            | A          | E           | Ca         | P                            | Mg           | Fe          |  |  |
|           |                                   |                 | Ж                | У            |              |                                   |               |              |            |             |            |                              |              |             |  |  |
| 181       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,20            | 14,80        | 46,20        | 361,00                            | 0,24          | 1,76         | 76,00      | 2,06        | 198,40     | 247,30                       | 61,55        | 1,60        |  |  |
| 3         | Хлеб с маслом сливочным и сыром   | 50              | 5,8              | 8,3          | 14,8         | 172,00                            | 0,04          | 0,1          | 59         | 0,47        | 139,2      | 96                           | 3,45         | 0,49        |  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,38             | 0,24         | 8,48         | 42,80                             | 0,04          |              | 30         |             | 5,4        | 24,6                         | 9,2          | 0,7         |  |  |
| 379       | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 4,62             | 3,93         | 18,3         | 127,00                            | 0,06          | 1,95         |            |             | 186        | 135                          | 21           | 0,2         |  |  |
| 338       | Фрукты свежие                     | 100             | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 47,00                             | 0,02          | 10           |            | 0,2         | 16         | 11                           | 9            | 2,2         |  |  |
|           | <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>         | <b>620</b>      | <b>22,4</b>      | <b>27,67</b> | <b>97,58</b> | <b>749,80</b>                     | <b>0,4</b>    | <b>13,81</b> | <b>165</b> | <b>2,73</b> | <b>545</b> | <b>513,9</b>                 | <b>104,2</b> | <b>5,19</b> |  |  |

День: 7-вторник

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 ценность | Витамины (мг) | Минеральные вещества<br>(мг) |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------------------------|---------------|------------------------------|
|           |                                   |                 |                  |                         |               |                              |



|     |                    |     |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |        |      |
|-----|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|     | с овощами          | 100 | 9,75  | 4,95  | 3,80  | 105,00 | 0,05 | 3,73  | 5,82  | 2,52 | 39,07  | 162,19 | 48,53  | 0,85 |
| 128 | Картофельное пюре  | 150 | 3,36  | 7,36  | 28,00 | 192,00 | 0,15 | 5,90  | 5,00  | 0,20 | 45,00  | 89,00  | 33,00  | 1,40 |
|     | 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     | 20  | 1,38  | 0,24  | 8,48  | 42,80  | 0,04 |       |       |      | 5,40   | 24,60  | 9,20   | 0,70 |
| 376 | Чай с сахаром      | 215 | 0,07  | 0,02  | 15,00 | 60,00  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,40   | 0,28 |
|     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 575 | 17,78 | 16,49 | 73,54 | 520,94 | 0,29 | 13,26 | 10,82 | 3,36 | 125,87 | 328,39 | 113,23 | 4,17 |

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<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|------------------------------|-------|------|--|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca     | P                            | Mg    | Fe   |  |  |
| 71        | Овощи свежие                      | 60              | 0,66             | 0,12  | 2,3   | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 | 8,4    | 15,6                         | 12    | 0,54 |  |  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157,00                               | 0,06          | 0,78  | 35,75 | 0,55 | 40,24  | 97,80                        | 19,80 | 0,88 |  |  |
| 303       | Каша рисовая вязкая               | 150             | 3,70             | 7,70  | 26,00 | 188,00                               | 0,02          |       | 20,00 | 0,20 | 5,30   | 57,50                        | 18,00 | 0,38 |  |  |
|           | 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 |  |  |
| 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 :                | 660             | 15,92            | 17,62 | 95,35 | 608,14                               | 0,18          | 22,01 | 65,75 | 1,96 | 109,32 | 231,44                       | 86,16 | 4,38 |  |  |

| 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    |  |  |
| 5795            | 208,22           | 215,37 | 833,99 | 6349,71                              | 2,88          | 214,67 | 4948,64 | 37,41 | 2409,36 | 3585,11                      | 960,38 | 57,16 |  |  |
|                 | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ |        |        |                                      |               |        |         |       |         |                              |        |       |  |  |

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.



Директор ИП Высоцкая О.А.