

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

«Верховская средняя школа»

Сакского района Республики Крым

«31» августа 2023 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)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|----|------|---------------------------|-------|-------|------|--|
| | | Масса порции | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| 75 | Овощи | 0,71 | 0,03 | 6,86 | 55,6 | 0,01 | 1,7 | | 6,03 | 17,8 | 18,3 | 9 | 0,51 | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 4,09 | 4,28 | 12,9 | 107 | 0,218 | 5,59 | 0 | 1,7 | 40,97 | 84,6 | 34,15 | 1,92 | |
| 278 | Тефтели с соусом | 5,9 | 6,5 | 7,8 | 114,2 | 0,04 | 0,6 | 26 | 0,4 | 29 | 71 | 14 | 0,6 | |
| 203 | Макароны с маслом | 4,51 | 4,8 | 25,2 | 161,8 | 0,06 | 0,2 | 16 | 1,08 | 10,03 | 31,06 | 6,72 | 0,67 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,3 | |
| 348 | Компот | 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: | 18,24 | 16 | 99,29 | 641,54 | 0,374 | 8,82 | 52 | 9,8 | 137,18 | 254,5 | 91,23 | 4,1 | |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-------------------------------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|-------|---------------------------|--------|--------|------|--|
| | | Масса порции | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| 73 | Овощи | 0,82 | 2,16 | 4,36 | 40,14 | 0,01 | 1,4 | | 0,01 | 27,3 | 16,7 | 5,43 | 0,22 | |
| 103 | Суп картофельный с макар. изделиями | 2,15 | 2,27 | 13,96 | 94,6 | 0,09 | 6,6 | | 1,12 | 23,36 | 54,08 | 21,82 | 0,88 | |
| 294 | Котлета куриная | 8,72 | 8,38 | 8,14 | 143 | 0,1 | 0,45 | 26,9 | 34,2 | 29,89 | 40 | 11,1 | 1,8 | |
| 171 | Каша пшеничная "Артек" | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,09 | 156,4 | 36,66 | 2,3 | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,6 | |
| 348 | Компот | 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: | 23,93 | 21,51 | 127,54 | 810,82 | 0,406 | 9,18 | 76,9 | 36,31 | 162,92 | 342,82 | 112,27 | 5,9 | |

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) | | | | |
|-----------|---|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|--------|------------------------------|-------|------|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,01 | 1,5 | | 0,01 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 | | |
| 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 | 19,87 | 13,28 | 93,27 | 587,78 | 0,216 | 19,35 | 24,6 | 3,23 | 128,84 | 257,54 | 99,89 | 3 | | |

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) | | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|------|------|-------|------------------------------|--------|------|--|--|
| | | | | | | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| 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

| № реп. | 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 | 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 | | |
| 301 | Кнели куриные | 50 | 7,4 | 11,03 | 2,81 | 140 | 0,03 | 0,81 | 58 | 0,21 | 32 | 49 | 8,07 | 0,7 | | |
| 171 | Каша пшеничная "Артек" | 150 | 6,84 | 8,01 | 40,06 | 260 | 0,13 | 0 | 40 | 0 | 36,09 | 156,4 | 36,66 | 2,3 | | |
| 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 | | |
| 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 : | 720 | 22,32 | 23,89 | 121,19 | 800,28 | 0,346 | 22,44 | 108 | 5,21 | 156,07 | 359,94 | 124,11 | 5 | | |

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | | |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,7 | 68,6 | 0,07 | 6,6 | | 1 | 21,36 | 44,8 | 18,2 | 0,7 | | |
| 268 | Шницель с соусом | 80 | 8 | 9,46 | 7,59 | 153 | 0,04 | 0,38 | 10,4 | 0,16 | 14,85 | 93,17 | 17,82 | 1,45 | | |
| 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 | 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 : | 720 | 20,42 | 17,52 | 106,37 | 700,63 | 0,296 | 9,41 | 40,4 | 8,57 | 108,99 | 344,41 | 156,68 | 5,86 | | |

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 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----------------------------|---------------|---|---|---|----|------------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | Б | Ж | У | (ккал) | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
|-----|-------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 70 | Овощи | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 0,01 | 1,05 | | 0,01 | 6,9 | 7,2 | 4,2 | 0,18 |
| 82 | Борщ с капустой и картоф. со сметан | 1,58 | 4,69 | 8,91 | 93,3 | 0,4 | 8,7 | | 1,9 | 43 | 45,9 | 20,7 | 0,96 |
| 234 | Котлета рыбная | 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 | 3,36 | 7,36 | 28 | 192 | 0,15 | 5,9 | 5 | 0,2 | 45 | 89 | 33 | 1,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 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 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,8 | 0,04 | | | | 5,4 | 24,6 | 9,2 | 0,7 |
| 348 | Компот | 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: | 15,73 | 20,22 | 99,84 | 656,04 | 0,676 | 16,54 | 37,6 | 2,73 | 162,62 | 299,59 | 113,59 | 4,37 |

День: 8- среда

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| 71 | Овощи свежие | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,6 | 0,01 | 1,5 | 0,01 | 5,1 | 9 | 4,2 | 0,15 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,09 | 4,28 | 12,9 | 107 | 0,218 | 5,59 | 0 | 40,97 | 84,6 | 34,15 | 1,92 |
| 297 | Фрикадельки куриные | 50 | 6,86 | 10,24 | 4,05 | 136 | 0,06 | 0,51 | 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 | 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 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,1 |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД: | 690 | 19,12 | 19,41 | 104,54 | 674,68 | 0,374 | 8,33 | 49,9 | 129,86 | 327,69 | 95,62 | 3,93 |

День: 9- четверг

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 | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg |
| 73 | Овощи | 30 | 0,82 | 2,16 | 4,36 | 40,14 | 0,01 | 1,4 | 0,01 | 27,3 | 16,7 | 5,43 | 0,22 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|
| 96 | Рассолыник 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 с соусом | 80 | 5,54 | 10,89 | 6,2 | 146 | 0,04 | 0,5 | 1,2 | 99,08 | 58,75 | 10,34 | 0,99 |
| 203 | Макаронны с маслом | 150 | 4,51 | 4,8 | 25,2 | 161,8 | 0,06 | 0,2 | 1,08 | 10,03 | 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 | 0,2 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,1 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД : | | 693 | 15,65 | 23,06 | 92,05 | 647,18 | 0,226 | 9,53 | 4,75 | 202,49 | 203,55 | 69,45 | 3,03 |

День: 10 - пятница

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 | | 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 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,36 | 7,36 | 28 | 192 | 0,15 | 5,9 | 0,2 | 45 | 89 | 33 | 1,4 | | | | | |
| 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 | 0,2 | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,1 | | | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД : | | 720 | 19,11 | 23,25 | 109,59 | 735,68 | 0,356 | 25,34 | 5,51 | 163,94 | 284,42 | 117,15 | 3,98 | | | | | |

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 | | | | |
| | 6977 | 190,05 | 195,16 | 1061,2 | 6908,01 | 3,606 | 149,97 | 528,3 | 82,24 | 1504,01 | 2955,96 | 1090,03 | 42,76 | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Директор ИП Высоцкая О.А. Высоцкая