

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

*Верейская*  
*Светлана Николаевна*

Сакского района Республики Крым

*Морозов С.В.*  
*«18» ноября 2024 г.*



/О.А.Высоцкая /

«18» ноября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

Основное (организованное) меню  
для одноразового бесплатного горячего питания  
обучающихся, получающих начальное общее образование в  
муниципальных образовательных организациях Сакского района  
Республики Крым

(завтрак)

2024

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31		
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	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
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		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>535</b>	<b>17,39</b>	<b>20,68</b>	<b>87,58</b>	<b>612,80</b>	<b>0,34</b>	<b>13,80</b>	<b>112,00</b>	<b>2,48</b>	<b>379,50</b>	<b>413,30</b>	<b>102,90</b>	<b>4,94</b>		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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		
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		
283	Пудинг 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	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06	13,00	7,51	3,51	0,06		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>530</b>	<b>21,41</b>	<b>27,20</b>	<b>84,79</b>	<b>710,58</b>	<b>0,43</b>	<b>80,68</b>	<b>3968,00</b>	<b>3,87</b>	<b>113,10</b>	<b>367,21</b>	<b>83,82</b>	<b>13,18</b>		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№ 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		
															Б	Ж
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60		
3	Хлеб с маслом слив и сыр.	40	4,07	5,44	14,60	121,00	0,04	0,05	33,00	0,50	52,10	52,60	12,00	0,36		
ПР	Кондитерские изделия	20	1,40	1,50	14,40	77,00	0,03		8,00		3,90	15,00	6,50	0,28		
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 :	525	15,84	21,96	90,00	619,30	0,31	1,88	117,30	2,50	266,10	318,40	81,50	2,52		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№ 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		
															Б	Ж
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
294/366	Котлета куриная с соусом	90	9,28	10,28	10,50	173,00	0,10	0,50	40,90	3,80	40,80	49,10	13,20	1,88		
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		
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 :	530	17,19	24,30	75,57	590,94	0,19	10,30	60,90	4,61	85,80	172,70	60,30	5,86		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

№ п/п	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
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: 7-11 лет

Завтрак

№ п/п	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		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18		
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>535</b>	<b>16,55</b>	<b>20,08</b>	<b>86,38</b>	<b>596,10</b>	<b>0,33</b>	<b>13,2</b>	<b>108</b>	<b>2,25</b>	<b>355,5</b>	<b>382,7</b>	<b>96,4</b>	<b>4,69</b>		

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ п/п	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		
203/210	Макаронные изделия/Омлет нат.	200	11,09	11,30	32,90	278,30	0,10	0,10	126,00	0,99	51,06	124,50	14,80	1,90		

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>505</b>	<b>15,17</b>	<b>15,93</b>	<b>71,09</b>	<b>488,74</b>	<b>0,15</b>	<b>2,94</b>	<b>10,18</b>	<b>124,06</b>	<b>186,90</b>	<b>37,00</b>	<b>2,93</b>

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ 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
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00	199,00	248,00	61,60	1,60
3	Хлеб с маслом слив и сыр.	40	4,07	5,44	14,60	121,00	0,04	0,05	33,00	0,50	52,10	52,60	12,00	0,36
ПР	Кондитерские изделия	20	1,40	1,50	14,40	77,00	0,03		8,00		3,90	15,00	6,50	0,28
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
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>525</b>	<b>15,84</b>	<b>21,96</b>	<b>90,00</b>	<b>619,30</b>	<b>0,31</b>	<b>1,88</b>	<b>117,30</b>	<b>2,50</b>	<b>266,10</b>	<b>318,40</b>	<b>81,50</b>	<b>2,52</b>

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ 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
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8
240/366	фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
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

