

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

*Бердубегаева Ирина*

Сакского района Республики Крым

«18» *Июль* 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

*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	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	30	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	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57
203	Макаронные отварные	150	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	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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	640	19,14	19,73	92,3	650,04	0,388	8,66	64,9	9,54	129,14	234,71	82,68	4,07

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	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	50	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"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	35,09	156,4	36,66	2,3
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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	660	22,88	21,44	118,29	770,18	0,41	9,11	75,90	35,90	158,17	338,98	109,81	6,30

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		
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	18,3	9	0,51		
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		
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	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	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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	643	14,65	19,53	85,08	618,34	0,17	15,47	48,90	8,83	134,14	265,35	72,51	2,74		

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	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7		0,007	4,6	4,8	2,8	0,12		
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		
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
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	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	633	17,01	21,42	77,40	578,29	0,25	8,87	87,00	3,06	108,13	261,00	130,47	4,47		

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)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
45	Овощи	30	0,4	0,95	1,9	18	0,005	5,7	8,4	1,5	8,7	8,4	8,5	0,2		
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6	62,2	1,02	24,4	62,2	25,12	1		
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,1	79	0,05	0,26	29,3	0,21	21,5	81,03	17,8	0,49		
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	35,09	156,4	36,66	2,3		
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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	640	18,01	15,92	102,85	637,84	0,33	16,22	78,30	3,30	126,82	355,23	113,68	4,39		

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)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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			
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57		
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	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	660	18,23	18,23	93,58	642,99	0,32	9,47	68,90	8,16	113,60	300,95	143,61	5,38		

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Обед



		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	30	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
96	Рассольник ленинградский со сметаной	203	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
294	Котлета куриная	50	8,72	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
203	Макароны с маслом	150	4,51	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348	Компот	180	0,6	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	643	18,77	90,75	630,88	0,28	9,41	51,9	37,73	130,05	182,46	68,45	3,84

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ зед.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	20	0,16	0,02	0,34	2	0,005	0,7		0,007	4,6	4,8	2,8	0,12	
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	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	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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	630	19,52	21,71	100,46	686,24	0,30	8,77	107,00	1,91	132,18	311,48	94,95	4,40	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

ИТОГО	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		643	18,77	90,75	630,88	0,28	9,41	51,9	37,73	130,05	182,46	68,45	3,84		



Директор ООО "Комбинат школьного питания" \_\_\_\_\_