

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

*Воробьева С.С.*



Сакского района Республики Крым

*Иванов И.И.*

«18» Сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

Итого 18 Сентября 2024 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

(обед)

2024 г.

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Макароны с маслом	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: 12 лет и старше

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	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		
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: 12 лет и старше

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
75	Овощи	30	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	41,4	17,9	0,67	
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	203	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	53,55	7,21	0,57	
297	Фрикадельки куриные	150	2,56	4,17	26	155	0,01			0,2	104,9	12,8	0,59	
303	Каша рисовая вязкая	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3	
PP	Хлеб пшеничный	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	21,1	15,7	0,1	
348	Компот	643	14,65	19,53	85,08	618,34	0,17	15,47	48,90	8,83	134,14	265,35	2,74	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:													

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
70	Овощи	20	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	47,5	19,6	0,75	
96	Расолник ленинградский со сметаной	203	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	
301	Кнели куриные	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	
303	Каша гречневая вязкая	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3	
PP	Хлеб пшеничный	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	21,1	15,7	0,1	
349	Компот из сухофруктов	633	17,01	21,42	77,40	578,29	0,25	8,87	87,00	3,06	108,13	261,00	4,47	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:													

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Обед

№	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	0,95	1,9	18	0,005	5,7	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	1,02	24,4	62,2	25,12	1	
240	Фрикадельки рыбные	50	5,92	4,32	4,1	79	0,05	0,26	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	0	36,09	156,4	36,66	2,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	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	3,30	126,82	355,23	113,68	4,39	

есть:б- понедельник

еделя: вторая

езон: осень-зима

озрастная категория:12 лет и старше

## Обед

№	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	
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	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	0	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	0,39	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	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	8,16	113,60	300,95	143,61	5,38	

есть: 7- вторник

еделя: вторая

езон: осень-зима

озрастная категория:12 лет и старше

## Обед





		Б	Ж	У	(ккал)	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
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
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	34,2	29,89	40	11,1	1,8
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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	643	18,77	20,54	90,75	630,88	0,28	9,41	37,73	130,05	182,46	68,45	3,84

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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
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	0,21	32	49	8,07	0,7
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	0	36,09	156,4	36,66	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	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	1,91	132,18	311,48	94,95	4,40

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
ИТОГО	643	18,77	20,54	90,75	630,88	0,28	9,41	37,73	130,05	182,46	68,45	3,84

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

