

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Турецкой школы

школа



Сакского района Республики Крым

Алима Ситова Шемельева А.А.
«13» Января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

января 2025 г.

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			.Б	Ж	У		B1	С	А	Л	Ca	Р	Mg	Fe
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
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	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03	100	88,7	12,1	1
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сон фруктовый	1 200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	740	27,43	28,84	106,53	794,62	0,49	13,11	93,92	2,53	253,61		97,51	8,20

День: 2- вторник

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	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81		8,80	55,00	33,50	10,90	0,45
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
270	Котлеты Московские	60	7,90	13,70	6,07	178,54	0,04	0,14	1,46	1,73	9,60	37,02	10,83	1,26
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06				8,10	36,90	13,80	1,05
348	КОМПОТ	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
386	Нисломолочный продукт	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	825	26,53	31,54	132,04	930,58	0,43	10,98	71,46	12,24	291,53	457,44	138,37	6,44

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		б1	с	п	к	са	н	mg	re
75	Овощи		1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
88	Щи из свеклы с капустой и сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
235/зз о	Щи с сельдью и рыбным соусом	95	9,61	7,55	7,35	135,38	0,05	2,53	33,84	3,3	96,28	142,4	39,31	2,08
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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 :	770	20,46	21,50	106,20	718,95	0,24	18,66	43,84	5,98	254,36	408,54	122,03	5,23

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	Са	Р	Mg	Fe
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	205	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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	830	15,76	17,48	115,55	694,44	0,38	31,03	28,80	2,39	168,30	303,30	122,94	6,52

День: с— пятница

Чеделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

збед

*° рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (киал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества [мг]			
			. Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	І	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
293	Птица запечённая	60	12,7	10,53	0,04	139,63	0,03	0,7	28,3	0,49	22,5	118,3	12,8	0,9
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
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	760	30,0 3	23,6 6	119,30	816,11	0,41	25,6 0	68,30	5,49	136,19 133,18	456,70		8,95

День: б— понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

N^ 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	Р	Mg	Fe
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
101	Супкартофельныйскрупой	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8	23,4	103	30,3	1,5
303	Кашагречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
348	СОМ п От	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 :	730	22,01	28,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59

День: 7— вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

збед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	Ж	У		Б1	L	A	E	La	P	Mg	Fe
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18
82		205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	27,6	100,0	23	0,88
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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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
П	Кондитерские изделия	30	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00		5,90	22,50	9,75	0,42
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 ОБЕД	835	20	24	130	849	1	28	45	3	174	347	127	7

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		Б1	L	A	k	La	P	Mg	he
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
255	Печень по-сирогановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	8,00
303	Наша вязная рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	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	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		202	84,8	3,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	800	28,52	22,54	108,12	771,33	0,58	29,34	5782	9,32	140,71	548,62	123,02	12,26

День: 9- четверг

Неделя: вторап

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	Са	Р	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		205	- 1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
301	Ннелииуринные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	026	38,4	58,4	9,7	0,84
204	Мапароныотварныеессыром	Ыз	9,7Z	8,58	32,6	243	0,08	0,15	46	0,08	144	113,7	13,85	1,05
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	Номпот	2D0	0,66	0,09	32,04	132,В	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1
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 ОБЕД :	790	24,62	29,55	106,45	797,38	0,27	19,96	125,60	3,01	291,78	296,84	84,94	5,46

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	Са	Р	Mg	Fe
103	Суп картоф. с манарон.изделиями	200	2,1S	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
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
222	Пудпнг из творога со сметаной	195	27,51	23,92	54,86	544,7	0,13	0,64	140,4	1,04	297,7	379,6	49,66	1,82
348	КОМ пот	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 :	6SS	35,06	26,88	129,84	912,38	0,30	7,97	150,40	3,14	367,34	509,32	108,74	3,40

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

пипиппш

кислотой.

Пищевые вещества

Витамины (мг)

вещества

Директор
ООО
"Комбі4нат

школьного

78 195 6444 E

P

Fe
1229

70,51