

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ

Средняя школа

Сакского района Республики Крым

Николай А. Симонов
«13» января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

января 2025 г.

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

(завтрак)

2025

День: 1- понедельник Неделя:

первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (Мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--|---------------|-------|--------|------|------------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б" | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1g2 | Каша жидкая молочная | # | 8,20 | 12,00 | 37,00 | 289,00 | 0,19 | 1,40 | 61,00 | 1,60 | 159,00 | 198,00 | 49,30 | 1,30 |
| 3 | Мед с маслом сли- вочным и сы эом | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,80 | 172,00 | 0,04 | 0,10 | 59,00 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 3,45 | 0,49 |
| ПР | Хлеб ржаной | 1 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 382 | Какао с молоком | 1g0 | 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 | 1 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 1 550 | 20,78 | 25,04 | 87,78 | 681,80 | 0,35 | 13,90 | 151,00 | 2,50 | 510,60 | 481,70 | 96,45 | 5,12 |

День: 2- вторник Неделя:

первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет Завтрак

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--|---------------|-------|---------|------|------------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 52/70 | Овощи | 60 | 1,1 | 3,65 | 5,02 | 8,34 | 0,01 | 6,40 | 0,00 | 0,02 | 26,00 | 29,00 | 15,30 | 0,92 |
| 283 | Пудинг из печени | 1 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 ржа.ной | 20 | 1,3g | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 350 | Нисель | 180 | 0,12 | 0,05 | 22,00 | 105,30 | 0,01 | 1,98 | | 0,06 | 13,00 | 7,51 | 3,51 | 0,06 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 530 | 21,41 | 27,20 | 84,79 | 710,58 | 0,43 | 80,68 | 3968,00 | 3,87 | 113,10 | 367,21 | 83,82 | 13,18 |

День: 3-среда Неделя:

первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса Порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|---|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 45 | Овощи | 360 | 0,8 | 1,9 | 3,8 | 36 | 0,01 | 11,3 | | 3 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 278 | Тефтели с соусом | 110 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157,00 | 0,06 | 0,78 | 35,75 | 0,55 | 40,24 | 97,80 | 19,80 | 0,88 |
| 303 | Ваша гречневая вязиая | 150 | 4,73 | 5,17 | 21,20 | 150,35 | 0,10 | | 20,00 | 0,40 | 8,70 | 112,50 | 74,40 | 2,50 |
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 2,34 | 1,20 | 0,23 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 535 | 17,47 | 16,64 | 71,29 | 506,49 | 0,24 | 12,11 | 55,75 | 4,34 | 87,84 | 280,04 | 131,50 | 4,91 |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| №° рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 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 | Котлеты куриные 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 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 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 : | 550 | 18,57 | 24,54 | 84,05 | 633,74 | 0,23 | 10,30 | 60,90 | 4,61 | 91,20 | 197,30 | 69,50 | 6,56 |

День: 5- пятница

Неделя: первая

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 222 | Пудинг из творога | t | | | | | | | | | | | | |
| | сволономст денньпи | i 150 | 21,16 | 1340 | 42,20 | 419,00 | 0,10 | 0,49 | 108,00 | 0,90 | 229,00 | 292,00 | 38,20 | 1,40 |
| 386 | Нефирили просіохваша | 205 | 5,95 | 5,13 | 8,90 | 102,50 | 0,08 | 1,40 | 41,00 | | 246,00 | 195,00 | 29,00 | 0,20 |
| ПР | Нондистерские изделия | i 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 | | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 505 | 30,21 | 26,93 | 89,00 | 722,50 | 0,26 | 11,89 | 165,00 | 1,00 | 498,80 | 518,00 | 89,20 | 4,36 |

День:б-понедельник

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 | Са | Р | Мg | Fe |
| 181 | Нашашидияя молочная | 200 | 8,20 | 12,00 | 37,00 | 289,00 | 0,19 | 1,40 | 61,00 | 1,60 | 189,00 | 198,00 | 49,30 | 1,30 |
| 3 | Хлеб с маслом сливочнымсыром | 50 | 5,80 | 8,30 | 14,80 | 172,00 | 0,04 | 0,10 | 59,00 | 0,47 | 139,20 | 96,00 | 3,45 | 0,49 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 43,80 | 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 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 550 | 19,94 | 24,44 | 86,58 | 665,10 | 0,34 | 13,3 | 147 | 2,27 | 486,6 | 451,1 | 89,95 | 4,87 |

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтра

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--|---------------|------|--------|-------|------------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 73 | Овощи | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,7 | 80,3 | 0,02 | 2,81 | | 8,8 | 55 | 33,5 | 9 | 0,45 |
| 210 | Омлет натуральный | 90 | 8,36 | 10,9 | 1,58 | 174 | 0,06 | 0,16 | 195 | 0,45 | 61,9 | 135,5 | 9,7 | 1,6 |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 5,64 | 6,00 | 31,47 | 202,24 | 0,07 | 0,20 | 20,00 | 1,35 | 12,54 | 38,82 | 8,40 | 0,84 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0,10 | 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 |
| 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 : | 550 | 20,39 | 21,75 | 84,92 | 654,28 | 0,24 | 7,17 | 215,00 | 11,19 | 155,74 | 272,52 | 56,10 | 6,69 |

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) " | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--|-----------------|------|--------|------|------------------------------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 | 24,00 | 61,60 | 1,60 |
| 1 | Хлеб с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 | 0,03 | | 40,00 | 0,50 | 9,30 | 29,10 | 9,90 | 0,32 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 2,34 | 1,20 | 0,23 |
| 386 | Кисло-молочный 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 ЗАВТРАК: | 565 | 15,71 | 28,07 | 77,20 | 597,50 | 0,31 | 2,53 | 136,30 | 2,50 | 337,60 | 369,44 | 86,70 | 2,28 |

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетиче с кая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--|---------------|------|-------|------|------------------------------|--------|-------|------|
| | | | б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | 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 |
| 227/330 | Рыба припущенная | 105 | 12,00 | 8,30 | 6,70 | 102,40 | 0,07 | 0,56 | 19,30 | 0,34 | 19,40 | 135,40 | 32,20 | 0,70 |
| 128 | Пюре картофельное | 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 | 9,80 | 0,30 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,00 | 9,20 | 0,70 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 12,60 | 50,20 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 2,34 | 1,20 | 0,23 |

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

| 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 |
| 45 | Овощи | 60 | 0,8 | 1,9 | 3,8 | 36 | 0,01 | 11,3 | | 3 | 17,3 | 16,7 | 17 | 0,3 |
| 278 | Тефтели с соусом | 110 | 8,13 | 9,01 | 10,72 | 157,00 | 0,06 | 0,78 | 35,75 | 0,55 | 40,24 | 97,80 | 19,00 | 0,88 |
| 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 |
| ПР | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,24 | 8,48 | 42,80 | 0,04 | | | | 5,40 | 24,60 | 9,20 | 0,70 |
| 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 | 110 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,02 | 10,00 | | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 680 | 17,44 | 19,64 | 105,33 | 673,74 | 0,19 | 22,81 | 65,75 | 4,54 | 123,62 | 257,14 | 100,36 | 4,84 |

| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (Мг) | | | |
|------------------|-----------------|------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|---------|-------|------------------------------|---------|--------|-------|
| | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 5575 | 201,95 | 231,12 | 846,23 | 6359,61 | 2,89 | 186,88 | 4989,00 | 37,75 | 2512,20 | 3496,49 | 901,58 | 56,91 |

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могилюго и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков в аскобиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____ л. О.А.Высоцкая

