

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Чотменская  
средняя школа-интернат

Сакского района Республики Крым  
/ С.В. Мельник /  
«04» марта 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



/ О.А.Высоцкая /

04 марта 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  
(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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          | 10,20            | 14,80 | 46,20 | 361,00                         | 0,24          | 1,76 | 76,00  | 2,06 | 198,40                    | 247,30 | 61,55  | 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 |
| ПР     | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,07             | 0,36  | 12,72 | 64,2                           | 0,06          |      |        |      | 8,1                       | 36,9   | 13,8   | 1,05 |
| 382    | Какао с молоком                | 200          | 5,53             | 4,56  | 19,70 | 145,40                         | 0,07          | 2,65 | 34,40  | 0,26 | 212,20                    | 169,00 | 28,30  | 0,48 |
|        |                                |              |                  |       |       |                                |               |      |        |      |                           |        |        |      |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :             | 520          | 20,25            | 27,27 | 93,22 | 706,60                         | 0,40          | 4,41 | 150,40 | 2,82 | 428,00                    | 482,30 | 113,55 | 3,45 |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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                          | 40           | 0,56             | 2,40  | 3,30   | 38,00                          | 0,01          | 4,00  | 0,00    | 0,02 | 14,40                     | 16,20  | 8,10  | 0,52  |
| 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                 | 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  |
| 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  |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :             | 570          | 23,94            | 26,37 | 104,30 | 793,48                         | 0,48          | 78,50 | 3968,00 | 4,27 | 112,50                    | 393,64 | 91,51 | 13,44 |

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

## 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   |
| 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  | 19,80  | 0,88 |
| 303    | Каша гречневая вязкая          | 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                 | 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 |
| 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 :             | 625          | 20,54            | 17,06 | 92,42 | 607,83                         | 0,29          | 12,11 | 55,75 | 4,73 | 99,24                     | 318,90 | 146,20 | 5,61 |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

## 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   |
| 67      | Овощи                          | 30           | 0,42             | 3,01  | 2,19  | 38                             | 0,01          | 2,9  |       | 0,01 | 9,4                       | 13     | 5,6   | 0,03 |
| 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 |
| ПР      | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,07             | 0,36  | 12,72 | 64,2                           | 0,06          |      |       |      | 8,1                       | 36,9   | 13,8  | 1,05 |
| 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 :             | 545          | 17,91            | 21,67 | 80,90 | 593,34                         | 0,22          | 3,43 | 60,90 | 4,40 | 81,60                     | 185,40 | 61,90 | 3,92 |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

## Завтрак

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |  |  | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |  |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|-------------------------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|--|--|-------------------------|---------------|--|--|--|---------------------------|--|--|--|

|     |                      |     | Б     | Ж     | У     | (ккал) | В1   | С    | А      | Е    | Ca     | Р      | 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 |
| 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 |
| ПР  | Кондитерские изделия | 40  | 2,70  | 3,00  | 28,80 | 154,00 | 0,06 |      | 16,00  |      | 7,80   | 30,00  | 13,00 | 0,56 |
|     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :   | 405 | 23,93 | 21,42 | 86,00 | 633,00 | 0,16 | 0,52 | 124,00 | 0,80 | 247,90 | 324,80 | 52,60 | 2,24 |

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|------|------------------------------|--------|--------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Ca                           | Р      | Mg     | Fe   |
| 181       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,20            | 14,80 | 46,20 | 361,00                               | 0,24          | 1,76 | 76,00 | 2,06 | 198,40                       | 247,30 | 61,55  | 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 |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72 | 64,2                                 | 0,06          |      |       |      | 8,1                          | 36,9   | 13,8   | 1,05 |
| 379       | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 4,62             | 3,93  | 18,3  | 127,00                               | 0,06          | 1,95 | 30    |      | 186                          | 135    | 21     | 0,2  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 520             | 19,34            | 26,64 | 91,82 | 688,20                               | 0,39          | 3,71 | 146   | 2,56 | 401,8                        | 448,3  | 106,25 | 3,17 |

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Ca                           | Р      | 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 |
| 204       | Макароны с сыром                  | 170             | 16,30            | 13,00 | 31,47 | 284,24                               | 0,09          | 0,40 | 72,00 | 1,55 | 188,54                       | 138,82 | 15,90 | 1,04 |
| 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 | 64,2                                 | 0,06          |      |       |      | 8,1                          | 36,9   | 13,8  | 1,05 |
| 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 : | 505 | 22,45 | 17,99 | 82,38 | 558,88 | 0,20 | 3,24 | 72,00 | 10,74 | 269,64 | 238,12 | 51,90 | 3,12 |

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А      | Е    | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 70        | Овощи                             | 30              | 0,24             | 0,03  | 0,51  | 3                                    | 0,01          | 1,05  |        | 0,01 | 6,6                          | 7,2    | 4,2   | 0,18 |
| 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  |
| 143       | Рагу из овощей                    | 150             | 2,66             | 6,49  | 12,9  | 213                                  | 0,09          | 18,8  | 69     | 1,1  | 55,7                         | 67,5   | 24,39 | 0,9  |
| 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 |
| 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 :                | 575             | 18,14            | 18,40 | 71,69 | 654,48                               | 0,28          | 20,04 | 264,00 | 2,34 | 157,20                       | 302,10 | 73,29 | 4,61 |

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca                           | Р      | Mg    | Fe   |
| 55        | Овощи                             | 30              | 0,43             | 1,81  | 1,90  | 25,50                                | 0,01          | 1,80  |       | 0,13 | 9,20                         | 12,00  | 6,60  | 0,32 |
| 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                       | 30              | 2,07             | 0,36  | 12,72 | 64,2                                 | 0,06          |       |       |      | 8,1                          | 36,9   | 13,8  | 1,05 |
| 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             | 18,43            | 17,73 | 83,84 | 571,08                               | 0,35          | 14,76 | 48,07 | 1,04 | 127,95                       | 282,10 | 83,70 | 6,52 |

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

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    |
| 45     | Овощи                          | 30           | 0,4              | 0,95  | 1,9   | 18                             | 0,01          | 5,7  |       | 1,5  | 8,6                       | 8,4    | 8,8   | 0,015 |
| 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    | 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  |
| 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  |
|        | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :             | 520          | 15,26            | 18,05 | 85,15 | 565,94                         | 0,13          | 7,21 | 65,75 | 2,84 | 93,52                     | 213,24 | 73,96 | 1,66  |

|                  | Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |
|------------------|--------------|------------------|--------|--------|--------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|
|                  |              | Б                | Ж      | У      |                                | В1            | С      | А       | Е     | Ca                        | P       | Mg     | Fe    |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 5315         | 200,19           | 212,60 | 871,72 | 6372,83                        | 2,90          | 147,93 | 4954,87 | 36,54 | 2019,35                   | 3188,90 | 854,86 | 47,74 |

Наименование сборника рецептур :

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

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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

