

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ Зотченская  
школа-гимназия

района Республики Крым

С.В. Мельник  
августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

12 августа 2024 г.

## Основное (организованное) меню для горячего питания

детей 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    | Са                        | Р      | 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 |
| 278    | Тефтели с соусом               | 80           | 5,9              | 6,5   | 7,8   | 114,2                          | 0,04          | 0,6  | 26 | 0,4  | 29                        | 71     | 14    | 0,6  |
| 203    | Макаронны 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 :                | 670          | 18,18            | 15,99 | 96,05 | 628,24                         | 0,368         | 8,75 | 51 | 9,78 | 133,93                    | 252,16 | 89,47 | 4,1  |

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     | 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 |
| 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:7-11 лет

Обед

| №<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   |
| 71        | Овощи свежие                            | 30              | 0,35             | 0,6   | 1,65  | 6,6                                  | 0,02          | 5,25  |       | 0,21 | 4,2                          | 7,8    | 6     | 0,27 |
| 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             | 14,29            | 20,10 | 79,87 | 569,34                               | 0,18          | 19,02 | 48,90 | 3,01 | 120,54                       | 254,85 | 69,51 | 2,50 |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Обед

| №<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   |
| 71        | Овощи свежие                         | 30              | 0,35             | 0,6   | 1,65  | 6,6                                  | 0,02          | 5,25  |       | 0,21 | 4,2                          | 7,8    | 6      | 0,27 |
| 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 |
| 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                          | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,8                                 | 0,04          |       |       |      | 5,4                          | 24,6   | 9,2    | 0,7  |
| 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 :                      | 698             | 14,72            | 17,52 | 99,41 | 616,34                               | 0,35          | 25,16 | 27,80 | 2,87 | 143,65                       | 278,26 | 109,38 | 4,08 |

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) |        |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | 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    |
| 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    | 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 :                | 690          | 19,79            | 17,11 | 113,23 | 698,64                         | 0,37          | 21,82 | 78,30 | 4,80 | 140,82                    | 388,13 | 131,38 | 5,19 |

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) |        |        |      |
|--------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|        |                                |              | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А     | Е    | Са                        | Р      | Мg     | 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  |
| 268    | Шницель с соусом               | 80           | 8                | 9,46  | 7,59  | 153                            | 0,04          | 0,38 | 10,4  | 0,16 | 14,85                     | 93,17  | 17,82  | 1,45 |
| 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 :                | 690          | 19,37            | 17,45 | 97,12 | 659,99                         | 0,30          | 9,34 | 39,40 | 8,16 | 104,24                    | 340,57 | 154,22 | 6,26 |

День: 7- вторник

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      | Мg    | 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     | Борщ с капустой и картоф. со сметан | 203          | 1,58             | 4,69  | 8,91  | 93,3                           | 0,4           | 8,7   |      | 1,9   | 43                        | 45,9   | 20,7  | 0,96 |
| 234    | Котлета рыбная                      | 50           | 6,14             | 7,51  | 7,41  | 122                            | 0,03          | 0,16  | 22,6 | 0,03  | 22,94                     | 83,35  | 19,13 | 0,73 |
| 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                         | 20           | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,8                           | 0,04          |       |      |       | 5,4                       | 24,6   | 9,2   | 0,7  |
| 350    | Кисель                              | 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 ОБЕД :                     | 663          | 15,19            | 20,18 | 89,8  | 628,54                         | 0,67          | 17,79 | 27,6 | 2,593 | 143,14                    | 283,66 | 99,64 | 4,33 |

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      |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Мg    | 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 |
| 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  |
| 283    | Пудинг из печени               | 55           | 8,00             | 9,50  | 4,10   | 148,08                         | 0,11          | 41,00 | 2421 | 2,00 | 10,26                     | 116,70 | 7,90  | 6,00  |
| 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                 | 60           | 4,74             | 0,6   | 28,98  | 140,28                         | 0,06          | 0     | 0    | 0,78 | 13,8                      | 52,2   | 19,8  | 0,6   |
| 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 :                | 675          | 20,39            | 19,58 | 102,68 | 687,86                         | 0,418         | 52,95 | 2430 | 6,36 | 116,16                    | 387,9  | 99,15 | 9,225 |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет

Обед

| № 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     | 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 |
| 270 | Котлеты московские с соусом          | 80  | 5,54  | 10,89 | 6,2   | 146    | 0,04 | 0,5  | 11,1 | 1,2  | 99,08  | 58,75  | 10,34 | 0,99 |
| 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 :                      | 673 | 15,59 | 23,05 | 88,81 | 633,88 | 0,22 | 9,46 | 36,1 | 4,73 | 199,24 | 201,21 | 67,69 | 3,03 |

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    | Ca                        | 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 |
| 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  |
| 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  |
| 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          | 16,12            | 21,07 | 88,57 | 619,24                         | 0,32          | 15,02 | 72,00 | 2,11 | 143,39                    | 246,48 | 92,69 | 3,56 |

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

|       | Масса порций | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |        |      |       | Минеральные вещества |         |         |       |
|-------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|------|-------|----------------------|---------|---------|-------|
|       |              | Б                | Ж     | У      |                         | В1            | С      | А    | Е     | Ca                   | P       | Mg      | Fe    |
| ИТОГО | 670          | 17,63            | 23,93 | 973,83 | 6512,25                 | 3,61          | 188,42 | 2887 | 80,31 | 1403,28              | 2972,20 | 1022,94 | 48,58 |

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417958

Владелец Мельник Светлана Владимировна

Действителен с 04.12.2023 по 03.12.2024