

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Крижненская

средняя школа - гимназия

Сакского района Республики Крым

С.В. Мельник

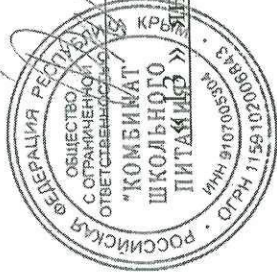
« 13 » января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

/О.А.Высоцкая /



## 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)

2025 г.

1- понедельник

я: первая

: осень-зима

стная категория: 12 лет и старше

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		
Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
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		
Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4		
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		
Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	39,85	38,32	136,30	1057,46	0,62	14,86	137,22	5,09	396,45	487,80	138,50	9,73		

: 2- вторник

я: первая

: осень-зима

стная категория: 12 лет и старше

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		
Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
Суп картофельный с макар. изделия	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
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		
Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0	43,31	187,7	43,9	2,8		
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		
Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
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		
Кисломолочный 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:	945	31,50	34,12	162,32	1097,82	0,53	12,63	79,46	12,91	314,19	540,66	162,57	7,81		

б: 3-среда

я: первая

н: осень-зима



зрастная категория: 12 лет и старше  
ед

№ п/п	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		
															Б	Ж
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		
88	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
133	Шницель рыбный с соусом	105	10,62	8,34	8,12	149,63	0,06	2,8	37,4	3,65	106,41	157,39	43,45	2,3		
03	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
111	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		
112	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
148	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:			25,57	29,14	134,08	914,69	0,48	22,15	71,40	7,24	276,59	434,83	154,09	6,12		

№: 4- четверг  
деля: первая  
зон: осень-зима

зрастная категория: 12 лет и старше

ед

№ п/п	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		
															Б	Ж
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	255	2,16	6,09	12,1	117,6	0,09	8,4		2,35	33,5	59,7	24,58	0,94		
87	Голубцы с мясом и рисом	105	6,07	5,09	10,17	109,94	0,04	8,21	17,05	0,02	32,39	76,79	19,74	0,69		
28	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7		
111	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		
112	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
149	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		
38	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
ИТОГО ЗА ОБЕД:			21,06	21,58	144,16	866,22	0,49	35,47	33,05	3,80	199,87	386,53	152,78	7,79		

№: 5- пятница  
деля: первая  
зон: осень-зима

зрастная категория: 12 лет и старше



№	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	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28			30,5	77,75	31,4	1,2
293	Птица запечённая	90	19,05	15,8	0,06	209,45	0,05	1,05	42,45	0,74			33,8	177,45	19,2	1,35
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	0			43,31	187,7	43,9	2,8
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08						10,8	49,2	18,4	1,4
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2			14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	38,90	31,21	134,94	982,13	0,51	28,35	90,45	6,00			163,51	575,00	157,70	10,45

день: 6 - понедельник  
еделя: вторая  
езон: осень-зима  
озрастная категория: 12 лет и старше  
БЕД

№	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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02			54,6	33,4	10,86	0,44
101	Суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3		1,3			26,7	56	22,8	0,88
268	Шницель	90	13,44	19,5	9,11	281,4	0,06	0,27	36,6	2,7			35,1	154,5	45,45	2,25
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43			10,47	135	89,32	3
ПР	Хлеб гречневая вязкая	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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08						10,8	49,2	18,4	1,4
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:	880	30,82	33,90	133,36	986,78	0,48	12,10	46,60	5,43			183,95	503,74	224,09	8,67

день: 7 - вторник  
еделя: вторая  
езон: осень-зима  
озрастная категория: 12 лет и старше  
БЕД

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------



№	наименование блюда	порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
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 сметаной	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02		2,4	54,02	57,6	26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	90	11,06	13,56	13,5	220,5	0,05	0,29	42	0,05	41,4	150,03	34,5	1,32
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4
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
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
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:	995	28,00	32,84	167,73	1112,38	0,97	31,64	64,00	3,75	219,12	472,57	168,44	9,24

знь:8- среда

зделя: вторая

ззон: осень-зима

ззрастная категория: 12 лет и старше

збед

№	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				
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	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4				
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,50	4,22	222,00	0,24	10,14	6938	4,13	39,90	287,18	20,96	6,00				
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	226	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44				
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	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4				
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8				
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	870	32,28	31,68	108,24	886,98	0,783	32,43	6962	10,45	141,11	542,98	130,05	12,54				

зень: 9- четверг

зеделя: вторая

зезон: осень-зима

зозрастная категория: 12 лет и старше

збед

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



	60	255	60	200	30	40	200	100	945	У	Ж	Б	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																														Б
73 ОВОЩИ	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	8,8	55	33,5	10,9	0,45	0,1	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	117,6	0,09	8,4	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
96 Рассольник ленинградский со сметаной	2,16	6,09	12,1	168	0,04	0,98	168	33,5	59,7	24,58	0,94	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84	117,6	0,09	8,4	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84		
01 Кнели куриные	8,9	13,2	3,4	325,4	0,1	0,45	89,3	223	169	30,05	1,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4		
04 Макароны с сыром	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	70,14	6,9	26,1	9,9	0,3	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
1Р Хлеб пшеничный	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08		85,6	10,8	49,2	18,4	1,4	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4	85,6	0,08									
1Р Хлеб ржаной	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	132,8	32,48	23,44	17,46	0,1	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
48 Компот	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10	47,00	16	11	9	2,2	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
38 Фрукты свежие	33,81	39,17	134,19	1026,84	0,40	23,37	1026,84	416,08	430,34	129,99	7,63	0,40	23,37	168,90	14,00	416,08	430,34	129,99	7,63	1026,84	0,40	23,37	168,90	14,00	416,08	430,34	129,99	7,63		
ИТОГО ЗА ОБЕД:																														

нь:10- пятница  
 деля: вторая  
 зон: осень-зима  
 зрастная категория: 12 лет и старше  
 ед

ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
03	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25	1,4	29,2	67,6	27,28	1,1			
1Р	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
22	Пудинг из творога со сметаной	240	33,86	29,44	67,52	670,4	0,16	0,79	172,8	366,4	467,2	61,12	2,24			
48	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	32,48	23,44	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	720	39,58	32,67	131,55	991,64	0,32	9,77	183	434,98	584,34	115,76	3,74			

я приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
 анкируется 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	1889	3221,4	324,63	1386,9	9922,94	5,566	222,77	7836	71,94	2745,9	4958,8	1533,97	83,72		

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

