

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Богдановская средняя школа - гимназия

Сакского района Республики Крым

С.В. Мельник  
« 13 » август 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /  
« 13 » января 2025 г.

## Основное (организованное) меню

для горячего питания

для 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)

ь: 1 - понедельник

деля: первая

он: осень-зима

зрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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	Сок фруктовый	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	348,00	97,51	8,20				

нь: 2 - вторник

деля: первая

зон: осень-зима

зрастная категория: 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
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	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:	825	26,53	31,54	132,04	930,58	0,43	10,98	71,46	12,24	291,53	457,44	135,37	6,44				



д: 3-среда

зла: первая

н: осень-зима

растная категория: 7-11 лет

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
38 Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05			12,6			1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
30 Шницель рыбный с 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
33 Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01						0,2	13,3	104,9	12,8	0,59
3 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
3 Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06							8,1	36,9	13,8	1,05
48 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

д: 4-четверг

зла: первая

н: осень-зима

растная категория: 7-11 лет

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
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
87 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
Р 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
Р 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		2,89	168,30	303,30	122,94	6,52

знь: 5- пятница

зделя: первая

ззон: осень-зима

ззрастная категория: 7-11 лет

зед

Ц.	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		
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 запеченная	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	30,03	23,66	119,30	816,11	0,41	25,60	68,30	5,49	136,19	456,70	133,18	8,95		

знь: б- понедельник

зделя: вторая

ззон: осень-зима

ззрастная категория: 7-11 лет

зед

Ц.	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		
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	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	Каша гречневая 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	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:	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59		

знь: 7- вторник

зделя: вторая



зона: осень-зима  
 возрастная категория: 7-11 лет  
 БЭД

№	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	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	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9			43	45,9	20,7	0,96	
234	Котлета рыбная	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03			27,6	100,02	23	0,88	
128	Картофельное пюре	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2			45	89	33	1,4	
ПР	Хлеб пшеничный	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	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05	
350	Кисель	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	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00				5,90	22,50	9,75	0,42	
338	Фрукты свежие	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:	20	24	130	849	1	28	45	3			174	347	127	7	

зона: 8- среда

зона: вторая

зона: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет  
 БЭД

№	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	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3			17,3	16,7	17	0,3	
102	Суп картофельный с бобовыми	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-строгановски	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782	3,44			33,24	239,32	17,47	5,00	
303	Каша вязкая рисовая	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2			13,3	104,9	12,8	0,59	
ПР	Хлеб пшеничный	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	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06						8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2			14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	28,52	22,54	108,12	771,33	0,58	29,34	5782	9,32			140,71	548,62	123,02	12,26	

зона: 9- четверг

зона: вторая



Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	16,7	5,43	0,22	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	47,5	19,6	0,75	
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	58,4	9,7	0,84	
204	Макаронны отварные с сыром	165	9,72	8,58	32,6	243	0,08	0,15	46	0,08	113,7	13,85	1,05	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	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	2,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	24,62	29,55	106,45	797,38	0,27	19,96	125,60	3,01	291,78	84,94	5,46	

День: 10- пятница  
 Неделя: вторая

Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№	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
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	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	
222	Пудинг 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	1,82	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	17,46	0,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	655	35,06	26,88	129,84	912,38	0,30	7,97	150,40	3,14	367,34	509,32	108,74	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.  
 Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№	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
	ИТОГО		251,88	1158,6	8038,9	4,178	195	6444	51,21	2233,2	4055,9	1229,9	70,51	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.Высоцкая

