

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ *Ромашкинской*

средняя школа



Сакского района Республики Крым

Иван В. Бокарева

«02» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



/О.А.Высоцкая /

«02» сентября 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
(обед)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ рец.	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	30	0,71	0,03	6,86	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	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92			
278	Тефтели с соусом	80	7,8	6,5	7,8	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6			
203	Макаронны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	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	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	0,01	0,66	9	0,18	29,23	21,1	15,7	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	670	20,08	15,99	96,05	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: 12 лет и старше

Обед

№ рец.	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
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	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	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88			
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	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	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7			
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	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	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: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	P	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 картофелем 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: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	P	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: 12 лет и старше

Обед

№ п/п	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		0	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		0,39	36,09	156,4	36,66	2,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0				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: 12 лет и старше

Обед

№ п/п	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: 12 лет и старше

Обед

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73 Овощи	30	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	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	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	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	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348 Компот	180	0,6	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	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: 12 лет и старше

Обед

№ п/п	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	
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	
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	16,23	21,64	89,71	622,84	0,33	19,22	72,00	2,31	140,69	247,08	94,49	3,65	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ п/п	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
		194,63	976,11	6541,25	3,63	196,82	2887	80,71	1397,88	2973,40	1026,54	48,76		
ИТОГО														



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

Прошито, пронумеровано, скреплено
печатью (*Школа*) страниц

Директор школы
И.В. Токарева



№ п/п	№	И. Ф.	Дата рождения	Пол	Стаж работы	Стаж преподавательской работы	Стаж в данной школе	Стаж в данном классе	Стаж в данном предмете	Стаж в данном классе по предмету	Стаж в данном предмете по классу	Стаж в данном предмете по школе	Стаж в данном предмете по району	Стаж в данном предмете по республике	Стаж в данном предмете по стране	Стаж в данном предмете по миру	Стаж в данном предмете по Вселенной
1	10	Иванов И.И.	10.10.1985	М	10	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	20	Петров П.П.	20.02.1990	М	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	30	Сидорова С.С.	30.05.1988	Ж	8	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	40	Кузнецов К.К.	40.08.1992	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	50	Михайлова М.М.	50.11.1987	Ж	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	60	Новиков Н.Н.	60.03.1995	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	70	Олефирова О.О.	70.07.1980	Ж	15	7	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	80	Романов Р.Р.	80.01.1993	М	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	90	Смирнова С.С.	90.09.1989	Ж	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	100	Толкачев Т.Т.	100.12.1991	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	110	Ульянова У.У.	110.04.1986	Ж	7	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	120	Федотов Ф.Ф.	120.06.1994	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	130	Харченко Х.Х.	130.10.1982	М	12	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	140	Цыганова Ц.Ц.	140.08.1990	Ж	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	150	Шарова Ш.Ш.	150.03.1987	Ж	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	160	Щербина Щ.Щ.	160.11.1993	Ж	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	170	Юрченко Ю.Ю.	170.05.1985	М	9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	180	Яковлев Я.Я.	180.09.1991	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	190	Яковлева Я.Я.	190.07.1988	Ж	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	200	Яковлев Я.Я.	200.01.1995	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	210	Яковлев Я.Я.	210.12.1983	М	11	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	220	Яковлев Я.Я.	220.04.1990	М	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
23	230	Яковлев Я.Я.	230.08.1987	М	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	240	Яковлев Я.Я.	240.11.1994	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25	250	Яковлев Я.Я.	250.03.1985	М	9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
26	260	Яковлев Я.Я.	260.06.1992	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27	270	Яковлев Я.Я.	270.10.1989	М	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
28	280	Яковлев Я.Я.	280.01.1996	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	290	Яковлев Я.Я.	290.05.1986	М	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
30	300	Яковлев Я.Я.	300.09.1993	М	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	310	Яковлев Я.Я.	310.12.1984	М	10	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
32	320	Яковлев Я.Я.	320.04.1991	М	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
33	330	Яковлев Я.Я.	330.08.1988	М	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	340	Яковлев Я.Я.	340.11.1995	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	350	Яковлев Я.Я.	350.03.1986	М	9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
36	360	Яковлев Я.Я.	360.06.1993	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
37	370	Яковлев Я.Я.	370.10.1990	М	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
38	380	Яковлев Я.Я.	380.01.1997	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	390	Яковлев Я.Я.	390.05.1987	М	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	400	Яковлев Я.Я.	400.09.1994	М	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	410	Яковлев Я.Я.	410.12.1985	М	10	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
42	420	Яковлев Я.Я.	420.04.1992	М	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
43	430	Яковлев Я.Я.	430.08.1989	М	6	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	440	Яковлев Я.Я.	440.11.1996	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45	450	Яковлев Я.Я.	450.03.1987	М	9	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	460	Яковлев Я.Я.	460.06.1994	М	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
47	470	Яковлев Я.Я.	470.10.1991	М	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	480	Яковлев Я.Я.	480.01.1998	М	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
49	490	Яковлев Я.Я.	490.05.1988	М	8	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
50	500	Яковлев Я.Я.	500.09.1995	М	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

