

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Средняя общеобразовательная школа № 1*»

Средняя общеобразовательная школа № 1

Бюджетное учреждение
общего среднего образования
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Сакского района Республики Крым

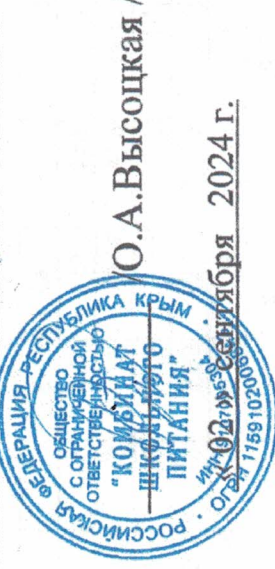
М.В. Фокарева

« 02 » сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



Основное (организованное) меню

для горячего питания

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)

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	Ca	P	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	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:			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	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
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:			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

№ 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		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	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	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	53,55	7,21	0,57			
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26	155	0,01			0,2	104,9	12,8	0,59			
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	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	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

№ 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		
71	Овощи свежие	30	0,35	0,6	1,65	6,6	0,02	5,25		0,21	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	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	62,16	15,98	0,56			
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	33	1,4			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	0,7			
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	0,18	29,23	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		B1	C	A	E	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		
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		B1	C	A	E	Ca	P	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		
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

№ реп.	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		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	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	83,35	19,13	0,73				
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	45	89	33	1,4			
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			
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	143,14	283,66	99,64	4,33			

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	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		
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	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	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	13,8	52,2	19,8	0,6			
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,01	0,66	9	29,23	21,1	15,7	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	675	20,39	19,58	102,68	687,86	0,418	52,95	6,36	116,16	387,9	99,15	9,225			

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	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	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	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	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	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	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
348 Компот	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:	15,59	23,05	88,81	633,88	0,22	9,46	36,1	4,73	199,24	201,21	67,69	3,03

Цена: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У											
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	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	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
348	Компот	180	0,6	0,08	28,8	119,5	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	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		
590	176,32	203,49	973,83	6512,25	3,61	188,42	2887	80,31	1403,28	2972,20	1022,94	48,58		
ИТОГО														



Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью 6
Страниц



Директор школы
И.В. Токарева

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Пол	Стаж	Средняя зарплата	Средняя зарплата на 1 ученика	Средняя зарплата на 1 класс	Средняя зарплата на 1 школу	Средняя зарплата на 1 регион	Средняя зарплата на 1 федерацию
1	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
2	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
3	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
4	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
5	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
6	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
7	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
8	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
9	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
10	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
11	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
12	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
13	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
14	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
15	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
16	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
17	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
18	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
19	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000
20	Токмаков Александр Александрович	1981.05.15	М	20	10000	10000	10000	10000	10000	10000

