

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Троицкая

средняя школа № 1



Сакского района Республики Крым

Мухоморова И.В.

«13» января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»



О.А.Высоцкая /

«15» января 2025 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

(завтрак)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23	191,00	152,10	25,50	0,43		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	560	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50	513,30	494,00	101,05	5,47		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92		
283	Пудинг из печени	120	17,40	20,80	9,10	322,70	0,25	88,50	5284,00	4,30	22,40	254,70	17,21	13,10		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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 ЗАВТРАК:	600	28,79	32,82	105,82	882,82	0,54	102,78	5289,00	5,36	128,30	469,31	102,62	17,13		

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ реп.	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	90	1,2	2,9	5,7	54	0,02	17		4,5	25,95	25,05	25,5	0,45		
278	Тефтели с соусом	125	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00		
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 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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	635	20,61	20,03	83,16	597,36	0,32	17,92	40,63	5,95	106,42	336,53	162,22	6,03		

День: 4- четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше
 завтрак

№ реп.	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		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
294/366	Котлеты куриные с соусом	110	11,34	9,60	12,83	211,40	0,12	0,60	50,00	4,60	49,90	60,01	16,13	2,30		
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	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
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 ЗАВТРАК :	640	23,23	25,94	110,31	801,68	0,46	10,40	74,00	5,84	109,50	256,31	90,53	7,69		

День: 5- пятница
 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)				
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
222	Пудинг из творога с молоком стученным	150	21,16	18,40	42,20	0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40			
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20			
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	0,06		16	0,2	7,8	30	13	0,56			
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	0,02	10			16	11	9	2,2			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36			

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

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)				
			B				C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У											
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30			
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06		27		8,1	36,9	13,8	1,05			
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	0,05	1,8			167	121,5	19	0,18			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	560	20,63	24,56	90,82	0,36	13,30	147,00	2,27	489,30	463,40	94,55	5,22			

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

52	Овощи	90	1,29	5,48	7,53	84,51	0,02	8,55			31,65	36,9	18,8	1,2
117	Рыба припущенная	115	13,14	9,09	7,34	112,15	0,08	0,61	21,14	0,37	21,25	148,30	35,30	0,77
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
119	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
119	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	625	24,66	22,91	97,17	643,34	0,37	15,09	26,14	1,35	129,10	365,64	121,90	5,25

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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
45	Овощи	90	1,2	2,9	5,7	54	0,02	17		4,5	25,95	25,05	25,5	0,45
278	Тефтели с соусом	125	9,23	10,24	12,20	178,40	0,07	0,89	40,63	0,63	45,70	111,14	22,50	1,00
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
119	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
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	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	735	17,10	23,29	105,43	708,34	0,33	28,62	74,63	6,16	131,93	263,93	105,96	4,47
	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		6065	230,89	253,05	963,59	7199,63	3,67	225,15	6341,70	48,74	2770,65	3949,71	1029,91	66,52

Наименование сборника рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд использована поваренная соль.

Планируется витаминизация охлажденных блюд аскорбиновой кислотой.

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



Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью 6
(шесть) листов

Директор школы
И.В. Токарева

