

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Тришмишневская
средняя школа



Сакского района Республики Крым

Иванова И.В.
« 13 » января 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



/ О.А.Высоцкая /

13 января 2025 г.

Основное (организованное) меню

для горячего питания

для 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

№ реп.	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		
															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		
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		
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	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	223	169	30,05	1,4		
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	39,85	38,32	136,30	1057,46	0,62	14,86	137,22	5,09	396,45	487,80	138,50	9,73		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ реп.	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		
															Б	Ж
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
103	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		
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"	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		
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		
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:	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		

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)				
			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	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		
88	щи из свежей капусты с карт. со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35	53,6	52	22,52	0,84		
215/33	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		
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		
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:	900	25,57	29,14	134,08	914,69	0,48	22,15	71,40	7,24	276,59	434,83	154,09	6,12		

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
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		
287	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		
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		
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:	970	21,06	21,58	144,16	866,22	0,49	35,47	33,05	3,80	199,87	386,53	152,78	7,79		

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная 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	Mg	Fe		
															ккал	мг
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:			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

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№	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		
															ккал	мг
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 пшеничный	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:			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

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

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

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Минеральные вещества			
			Б	Ж	У						Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45
86	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
301	Котлеты куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
304	Макароны 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
ГР	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
ГР	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
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:		945	33,81	39,17	134,19	1026,84	0,40	23,37	168,90	14,00	416,08	430,34	129,99	7,63

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
103	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
ГР	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
222	Пудинг из творога со сметаной	240	33,86	29,44	67,52	670,4	0,16	0,79	172,8	1,28	366,4	467,2	61,12	2,24
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:		720	39,58	32,67	131,55	991,64	0,32	9,77	183	3,27	434,98	584,34	115,76	3,74

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

Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
945	33,81	39,17	134,19	9922,94	5,566	222,77	7836	71,94	2745,9	4958,8	1533,97	83,72
ИТОГО												



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

