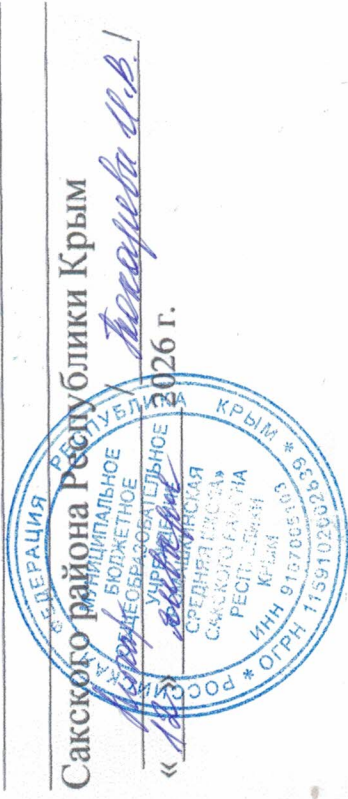


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Армянская
средняя школа»



«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



/О.А.Высоцкая /

« 12 » января 2026 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)

2026 г.

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
75	Овощи	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02	59,2	60,92	30,14	1,6		
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		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
204	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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ГР	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:		890	37,46	26,40	145,83	1062,28	0,58	17,11	189,30	4,90	394,01	527,82	153,88	11,20		

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	Мg	Fe		
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7	0	14,8	91	55,8	18,1	0,74		
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1		
270/366	Котлеты Московские с соусом	90	8,25	15,00	8,50	201,00	0,05	1,00	8,70	1,85	14,40	43,70	14,20	1,40		
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		
ГР	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		
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		
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:		1015	32,94	38,30	170,55	1173,78	0,56	15,38	86,70	19,03	354,99	569,64	173,14	8,24		

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
75	Овощи	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02		59,2	60,92	30,14	1,6	
88	Щи из свежей капусты с карто-со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52	0,84	
213/33	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	
111	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
111	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:		940	26,30	24,92	148,23	1019,71	0,48	25,02	71,40	7,24		281,19	462,35	173,37	7,28	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Обед

№ ре- цеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06		15,5	28	17	0,7	
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	
111	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06		0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
111	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:		1000	21,30	21,61	144,67	869,22	0,49	36,52	33,05	3,85		208,47	407,33	165,58	8,31	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	Присем 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		
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51		
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114	0,13	12		1,28	30,5	77,75	31,4	1,2		
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68	64	241	74,3	2,71		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	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		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35,55	23,39	141,03	931,88	0,47	56,75	26,70	2,94	170,47	461,76	167,06	12,02		

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	Присем 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	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	5,67		0,02	59,2	60,92	30,14	1,6		
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 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:			920	31,55	29,68	147,51	1091,80	0,48	14,97	46,60	5,43	188,55	531,26	243,37	9,83	

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	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		

70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	15,5	28	17	0,7
82	Борщ с капустой и картоф. со смет	255	1,94	5,92	11,08	115	0,5	11,02		2,4	54,02	57,6	26,04	1,21
234	Котлеты рыбные	90	11,06	13,56	13,5	220,5	0,05	0,29	42	0,05	41,4	150,03	34,5	1,32
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	0,24	54	107	39,6	1,7
119	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
119	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
119	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56
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:		1025	28,24	32,87	168,24	1115,38	0,97	32,69	64,00	3,80	227,72	493,37	181,24	9,76

Дети: 8 среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	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	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45				37,37	27,61	15,16	0,51	
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	
290	Птица тушенная в соусе	90	11,38	9,29	2,48	138,85	0,03	0,30	25,80	0,41		25,30	65,94	12,05	0,52	
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	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78		13,8	52,2	19,8	0,6	
119	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,08					10,8	49,2	18,4	1,4	
189	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	28,36	30,65	111,72	855,23	0,593	43,74	49,8	3,73		146,58	332,65	119,3	7,27	

Дети: 9 четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рек.	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	
73	Овощи	100	2,73	7,19	14,5	133,8	0,04	4,7	0	14,8		91	55,8	18,1	0,74	

5

96	Расходники 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
209	Яйца куриные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
204	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
111	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
111	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:		965	31,08	33,45	136,87	975,34	0,41	24,28	199,30	19,74	435,68	471,04	132,29	8,08

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	15,5	28	17	0,7		
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		
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68	64	241	74,3	2,71		
111	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		
141	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:		825	31,87	17,99	128,54	817,18	0,35	19,38	36,70	3,12	154,98	412,24	155,84	5,21		

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	Са	Р	Мg	Fe		
ИТОГО	9365	304,7	279,26	1443,2	9911,8	5,366	285,84	803,6	73,78	2562,64	4669,5	1665,07	87,2		

ИП Высоцкая О.А. Высоцкая



