

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Вересавская*»

*средняя школа*»

Сакского района Республики Крым

*19. А. Засарин*

2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

/О.А.Высоцкая /



19 января 2025 г.

## Основное (организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в муниципальных образовательных организациях Сакского района Республики Крым

(завтрак)

2025

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества<br>(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 сливочным 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |        |      | 5,40   | 24,60                        | 9,20  | 0,70 |  |  |
| 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 :                | 550             | 20,78            | 25,04 | 87,78 | 681,80                               | 0,35          | 13,90 | 151,00 | 2,50 | 510,60 | 481,70                       | 96,45 | 5,12 |  |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |         |      |        | Минеральные вещества<br>(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                  | 90              | 13,08            | 15,60 | 6,80  | 242,00                               | 0,19          | 66,40 | 3963,00 | 3,20 | 16,80  | 191,00                       | 12,91 | 9,80  |  |  |
| 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                    | 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |         |      | 5,40   | 24,60                        | 9,20  | 0,70  |  |  |
| 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 :                | 530             | 21,41            | 27,20 | 84,79 | 710,58                               | 0,43          | 80,68 | 3968,00 | 3,87 | 113,10 | 367,21                       | 83,82 | 13,18 |  |  |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима



Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------|------------------------------|--------|------|--|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Ca    | P                            | Mg     | Fe   |  |  |
| 45        | Овощи                             | 60              | 0,8              | 1,9   | 3,8   | 36                                   | 0,01          | 11,3  | 35,75 | 0,55 | 17,3  | 16,7                         | 17     | 0,3  |  |  |
| 278       | Тфтели с соусом                   | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157,00                               | 0,06          | 0,78  | 20,00 | 0,40 | 40,24 | 97,80                        | 19,80  | 0,88 |  |  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,73             | 5,17  | 21,20 | 150,35                               | 0,10          |       | 0,00  | 0,39 | 8,70  | 112,50                       | 74,40  | 2,50 |  |  |
| ПР        | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14                                | 0,03          | 0,00  |       |      | 6,90  | 26,10                        | 9,90   | 0,30 |  |  |
| ПР        | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |       |      | 5,40  | 24,60                        | 9,20   | 0,70 |  |  |
| 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 :                | 550             | 17,47            | 16,64 | 71,29 | 506,49                               | 0,24          | 12,11 | 55,75 | 4,34 | 87,84 | 280,04                       | 131,50 | 4,91 |  |  |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |       | Минеральные вещества<br>(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   | 40,90 | 0,02 | 18,8  | 26                           | 11,2  | 0,5  |  |  |
| 294/366   | Котлеты куриные с соусом          | 90              | 9,28             | 10,28 | 10,50 | 173,00                               | 0,10          | 0,50  | 20,00 | 3,80 | 40,80 | 49,10                        | 13,20 | 1,88 |  |  |
| 303       | Каша рисовая вязкая               | 150             | 3,70             | 7,70  | 26,00 | 188,00                               | 0,02          |       | 0,00  | 0,20 | 5,30  | 57,50                        | 18,00 | 0,38 |  |  |
| 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |       |      | 5,40  | 24,60                        | 9,20  | 0,70 |  |  |
| 389       | Сок фруктовый                     | 200             | 1,00             |       | 20,20 | 84,80                                | 0,02          | 4,00  |       | 0,20 | 14,00 | 14,00                        | 8,00  | 2,80 |  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 550             | 18,57            | 24,54 | 84,05 | 633,74                               | 0,23          | 10,30 | 60,90 | 4,61 | 91,20 | 197,30                       | 69,50 | 6,56 |  |  |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак







|     |                    |     |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |      |
|-----|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 73  | Овощи              | 60  | 1,64  | 4,31  | 8,7   | 80,3   | 0,02 | 2,81 | 8,8    | 55     | 33,5   | 10,9  | 0,45 |
| 210 | Омлет натуральный  | 90  | 8,36  | 10,9  | 1,58  | 174    | 0,06 | 0,16 | 195    | 61,9   | 135,5  | 9,7   | 1,6  |
| 203 | Макаронны отварные | 150 | 5,64  | 6,00  | 31,47 | 202,24 | 0,07 | 0,20 | 20,00  | 12,54  | 38,82  | 8,40  | 0,84 |
| ПР  | Хлеб пшеничный     | 30  | 2,37  | 0,30  | 14,49 | 70,14  | 0,03 | 0,00 | 0,39   | 6,90   | 26,10  | 9,90  | 0,30 |
| ПР  | Хлеб ржаной        | 20  | 1,38  | 0,24  | 8,48  | 42,80  | 0,04 |      | 0,20   | 14,00  | 24,60  | 9,20  | 0,70 |
| 389 | Сок фруктовый      | 200 | 1,00  |       | 20,20 | 84,80  | 0,02 | 4,00 |        |        | 14,00  | 8,00  | 2,80 |
|     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 550 | 20,39 | 21,75 | 84,92 | 654,28 | 0,24 | 7,17 | 215,00 | 155,74 | 272,52 | 56,10 | 6,69 |

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|------------------------------|-------|------|--|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С    | А      | Е    | Ca     | P                            | Mg    | Fe   |  |  |
| 182       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,30            | 15,00 | 46,00 | 361,30                               | 0,24          | 1,80 | 76,30  | 2,00 | 199,00 | 248,00                       | 61,60 | 1,60 |  |  |
| 1         | Хлеб с маслом сливочным           | 40              | 2,45             | 7,55  | 14,60 | 136,00                               | 0,03          |      | 40,00  | 0,50 | 9,30   | 29,10                        | 9,90  | 0,32 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 ЗАВТРАК :                | 565             | 15,71            | 25,07 | 77,20 | 597,50                               | 0,31          | 2,53 | 136,30 | 2,50 | 337,60 | 369,44                       | 86,70 | 2,25 |  |  |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|------------------------------|-------|------|--|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж    | У     |                                      | В1            | С    | А     | Е    | Ca    | P                            | Mg    | Fe   |  |  |
| 52        | Овощи                             | 60              | 0,86             | 3,65 | 5,02  | 56,34                                | 0,01          | 5,7  |       |      | 21,1  | 24,6                         | 12,5  | 0,8  |  |  |
| 227/330   | Рыба припущенная                  | 105             | 12,00            | 8,30 | 6,70  | 102,40                               | 0,07          | 0,56 | 19,30 | 0,34 | 19,40 | 135,40                       | 32,20 | 0,70 |  |  |
| 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                    | 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        | 20  | 1,38  | 0,24  | 8,48  | 42,80  | 0,04 |       |       | 5,40   | 24,60  | 9,20  | 0,70 |
| 376 | Чай с сахаром      | 180 | 0,06  | 0,02  | 12,60 | 50,20  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 9,30   | 2,34   | 1,20  | 0,23 |
|     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 545 | 20,03 | 19,87 | 75,29 | 513,88 | 0,30 | 12,19 | 24,30 | 107,10 | 302,04 | 98,00 | 4,13 |

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| №<br>рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|------------------------------|--------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                   | В1            | С     | А     | Е    | 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  |  |
| 278       | Тефтели с соусом                  | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72  | 157,00                            | 0,06          | 0,78  | 35,75 | 0,55 | 40,24  | 97,80                        | 19,80  | 0,88 |  |
| 303       | Каша рисовая вязкая               | 150             | 3,70             | 7,70  | 26,00  | 188,00                            | 0,02          |       | 20,00 | 0,20 | 5,30   | 57,50                        | 18,00  | 0,38 |  |
| 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48   | 42,80                             | 0,04          |       |       |      | 5,40   | 24,60                        | 9,20   | 0,70 |  |
| 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 :                | 680             | 17,44            | 19,64 | 105,33 | 673,74                            | 0,19          | 22,81 | 65,75 | 4,54 | 123,62 | 257,14                       | 100,36 | 4,84 |  |

| Масса порции | Пищевые вещества |        |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |         |       |         | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |  |
|--------------|------------------|--------|--------|-----------------------------------|---------------|--------|---------|-------|---------|------------------------------|--------|-------|--|
|              | Б                | Ж      | У      |                                   | В1            | С      | А       | Е     | Ca      | P                            | Mg     | Fe    |  |
| 5575         | 201,95           | 231,12 | 846,23 | 6359,61                           | 2,89          | 186,88 | 4989,00 | 37,75 | 2512,20 | 3496,49                      | 901,58 | 56,91 |  |
|              | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ |        |        |                                   |               |        |         |       |         |                              |        |       |  |

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт, 2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884145

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025