

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Вересавская  
средняя школа»



Сакского района Республики Крым  
/ И.А. Заварина /  
2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



/ О.А. Высоцкая /

## 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

№ 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		
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	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0		1,7	40,97	84,6	34,15	1,92	
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	Макаронь с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46		0,03	100	88,7	12,1	1	
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	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 ОБЕД:	740	27,43	28,84	106,53	794,62	0,49	13,11	93,92		2,53	253,61	348,00	97,51	8,20	

День: 2- вторник

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,70	80,30	0,02	2,81			8,80	55,00	33,50	10,90	0,45	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,90	0,09	6,60			1,12	23,36	54,08	21,82	0,88	
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"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00		0,00	36,09	156,40	36,66	2,30	
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	64,20	0,06					8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00		0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
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:	825	26,53	31,54	132,04	930,58	0,43	10,98	71,46		12,24	291,53	457,44	135,37	6,44	

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				
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	205	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67				
235/330	Шницель рыбный с соусом	95	9,61	7,55	7,35	135,38	0,05	2,53	33,84	3,3	96,28	142,4	39,31	2,08				
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59				
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
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:	770	20,46	21,50	106,20	718,95	0,24	18,66	43,84	5,98	254,36	408,54	122,03	5,23				

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				
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	9	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18				
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	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	26,22	62,16	15,98	0,56				
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05				
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:	830	15,76	17,48	115,55	694,44	0,38	31,03	28,80	2,89	168,30	303,30	122,94	6,52				

День: 5- пятница

Неделя: первая

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		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		
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		
293	Птица запечённая	60	12,7	10,53	0,04	139,63	0,03	0,7	28,3	0,49	22,5	118,3	12,8	0,9		
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	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	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 ОБЕД:	760	30,03	23,66	119,30	816,11	0,41	25,60	68,30	5,49	136,19	456,70	133,18	8,95		

День: 6- понедельник

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
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	200	1,56	2,17	9,8	69,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7		
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8	23,4	103	30,3	1,5		
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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:	730	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81	155,54	380,14	174,92	6,59		

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		
															0,24	0,03
70	Овощи	30	1,58	4,69	8,91	3	0,4	8,7			1,9	43	45,9	20,7	0,96	
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	27,6	100,02	23	0,88		
234	Котлета рыбная	60	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
128	Картофельное пюре	150	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07		
350	Кисель	200	2,03	2,25	21,60	115,50	0,05		12,00		5,90	22,50	9,75	0,42		
ПР	Кондитерские изделия	30	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
338	Фрукты свежие	100	20	24	130	849	1	28	45	3	174	347	127	7		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	835														

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		
															0,8	1,9
45	Овощи	60	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5782	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00		
255	Печень по-строгановски	100	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59		
303	Каша вязкая рисовая	150	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	60	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
389	Сок фруктовый	200	28,52	22,54	108,12	771,33	0,58	29,34	5782	9,32	140,71	548,62	123,02	12,26		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	800														

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 (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		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75		
301	Кнели 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		
204	Макароны отварные с сыром	165	9,72	8,58	32,6	243	0,08	0,15	46	0,08	144	113,7	13,85	1,05		
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	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	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	790	24,62	29,55	106,45	797,38	0,27	19,96	125,60	3,01	291,78	296,84	84,94	5,46		

День: 10- пятница

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88		
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		
222	Пудинг из творога со сметаной	195	27,51	23,92	54,86	544,7	0,13	0,64	140,4	1,04	297,7	379,6	49,66	1,82		
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:	655	35,06	26,88	129,84	912,38	0,30	7,97	150,40	3,14	367,34	509,32	108,74	3,40		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

№ 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		
	ИТОГО		251,88	1158,6	8038,9	4,178	195	6444	51,21	2233,2	4055,9	1229,9	70,51			

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

