

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «*Переславская средняя школа*»

Сакского района Республики Крым
[Подпись] / *С.А. Вадаркина* / 2025 г.

Сакского района Республики Крым

О.А.Высоцкая /

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



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 | 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 | 0,39 | 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 | 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 | 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 | 4,60 | 49,90 | 60,01 | 16,13 | 2,30 | |
| 303 | Каша рисовая вязкая | 180 | 3,24 | 9,36 | 31,2 | 226 | 0,18 | | 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 | 0,78 | 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 | 5,84 | 109,50 | 256,31 | 90,53 | 7,69 | |

День: 5- пятница
 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 | |
| 222 | Пудинг из творога с молоком стуженным | 150 | 21,16 | 18,40 | 42,20 | 419,00 | 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 | 102,50 | 0,08 | 1,40 | 41,00 | | | 246,00 | 185,00 | 29,00 | 0,20 |
| 338 | Фрукты свежие | 110 | 2,7 | 0,4 | 9,8 | 154,00 | 0,06 | 10 | 16 | 0,2 | | 7,8 | 30 | 13 | 0,56 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 505 | 30,21 | 26,93 | 89,00 | 722,50 | 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
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 | |
| 181 | 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 | 30 | 2,07 | 0,36 | 12,72 | 64,2 | 0,06 | | | | | 8,1 | 36,9 | 13,8 | 1,05 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,16 | 3,5 | 16,5 | 114,30 | 0,05 | 1,8 | 27 | | | 167 | 121,5 | 19 | 0,18 |
| 338 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 | 0,02 | 10 | | 0,2 | | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 560 | 20,63 | 24,56 | 90,82 | 686,50 | 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

| № 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 | 90 | 2,46 | 6,47 | 13,05 | 120,45 | 0,03 | 4,22 | | 13,2 | 82,5 | 50,25 | 16,35 | 0,68 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 90 | 8,36 | 10,9 | 1,58 | 174 | 0,06 | 0,16 | 195 | 0,45 | 61,9 | 135,5 | 9,7 | 1,6 | | |
| 203 | Макароны отварные | 180 | 6,8 | 7,2 | 37,7 | 242,6 | 0,08 | 0,24 | 24 | 1,6 | 15 | 46,6 | 10,08 | 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 ЗАВТРАК : | 620 | 23,06 | 25,23 | 99,74 | 756,19 | 0,28 | 8,62 | 219,00 | 15,84 | 188,40 | 309,35 | 67,83 | 7,43 | | |

День: 8- среда

Неделя: вторая

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 | | |
| 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 | | |
| 3 | Хлеб с маслом 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 | | |
| 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 : | 605 | 21,13 | 26,18 | 90,12 | 697,70 | 0,38 | 2,63 | 155,30 | 2,47 | 475,60 | 473,24 | 94,05 | 3,47 | | |

День: 9- четверг

Неделя: вторая

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 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 52 | Овощи | 90 | 1,29 | 5,48 | 7,53 | 84,51 | 0,02 | 8,55 | | | 31,65 | 36,9 | 18,8 | 1,2 |
| 227/з30 | 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 |
| 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 |
| 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

| № 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 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 | 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) | | | | |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 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 рецептов :

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

Для приготовления горячих блюд используется сульфатная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

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

