

«УТВЕРЖАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна

Chopped wood

For-peace Ltd

/О.А.Высоцкая /

« 01 » сентября 2025 г.

2025 T.

## 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>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     |                                      | B1            | C     | A      | E    |  | 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-<br>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                            | 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>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     |                                      | B1            | C     | A       | E    |  | 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>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     |                                      | B1            | C     | A     | E    |   | 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                  | 90              | 7,70             | 8,40  | 8,80  | 149,00                               | 0,05          | 0,64  | 29,30 | 0,45 |   | 40,24                        | 97,80  | 19,80  | 0,88 |  |
| 303       | Каша гречневая вязкая             | 150             | 4,73             | 5,17  | 21,20 | 150,35                               | 0,10          |       | 20,00 | 0,40 |   | 8,70                         | 112,50 | 74,40  | 2,50 |  |
| 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  | 0,00 |   | 9,30                         | 2,34   | 1,20   | 0,23 |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 530             | 17,04            | 16,03 | 69,37 | 498,49                               | 0,23          | 11,97 | 49,30 | 4,24 |   | 87,84                        | 280,04 | 131,50 | 4,91 |  |

День: 4 - четверг

Неделя: первая

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     |                                      | B1            | C     | A     | E    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 71        | Овощи свежие                      | 60              | 0,7              | 0,12  | 2,3   | 13,2                                 | 0,04          | 10,5  |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12    | 0,54 |  |
| 294/366   | Котлеты куриные с соусом          | 90              | 9,28             | 10,28 | 10,50 | 173,00                               | 0,10          | 0,50  | 40,90 | 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          |       | 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 |  |
| 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             | 18,43            | 18,64 | 81,97 | 571,94                               | 0,25          | 15,00 | 60,90 | 5,01 |  | 80,80                        | 186,90 | 70,30 | 6,60 |  |

День: 5 - пятница

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   |  |
| 222       | Пудинг из творога                 |                 |                  |       |       |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |      |  |
|           | с молоком сгущенным               | 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 |  |
| ПР        | 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                     | 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 :                | 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: 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   |  |
| 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 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                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |      |       |      | 5,4                          | 24,6   | 9,2   | 0,7  |  |
| 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 :                | 550             | 19,94            | 24,44 | 86,58 | 665,10                               | 0,34          | 13,3 | 147   | 2,27 | 486,6                        | 451,1  | 89,95 | 4,87 |  |

День: 7-вторник

Неделя: вторая

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 |  |

|     |                    |     |       |       |       |        |      |      |        |        |        |       |      |
|-----|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|------|
| 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 | 0,00   | 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 |
| 389 | Сок фруктовый      | 200 | 1,00  |       | 20,20 | 84,80  | 0,02 | 4,00 |        | 14,00  | 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>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              | 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>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   |
| 71        | Овощи свежие                      | 60              | 0,7              | 0,12 | 2,3   | 13,2                                 | 0,04          | 10,5 |       | 0,42 |  | 8,4                          | 15,6   | 12    | 0,54 |
| 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 |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849318

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026