

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Вересавская
средняя школа»



Сакского района Республики Крым

«Вересавская» / г. Н. Засарина

2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна



г. А. Высоцкая /

«05» ноября 2025 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)

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

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		Ca	P	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	
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	
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

№ рец.	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	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	
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	
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

№ рец.	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	
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 картофелем сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52	0,84	
235/33	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	
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:	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

№ рец.	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	
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	
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	
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

№ рец.	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	
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:	905	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

№ рец.	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	
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

№ рец.	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	

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
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
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
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	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

День: 8- среда

Неделя: вторая

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		Ca	P	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	
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	
255	Печень по-строгановски	120	15,91	13,50	4,22	222,00	0,24	10,14	6938	4,13		39,90	287,18	20,96	6,00	
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	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	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	910	32,89	34,86	113,46	938,38	0,803	53,58	6962	7,45		161,18	553,89	128,21	12,75	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

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		Ca	P	Mg	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	

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
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100		22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	200	14,92	14,3	36,7	325,4	0,1	0,45	89,3	1,8	169	30,05	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
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	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	132,29	8,08

День: 10- пятница

Неделя: вторая

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	Mg	Fe		
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	28	15,5	17	0,7		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	67,6	29,2	27,28	1,1		
291	Плов из птицы	255	23,3	14,4	49	419,8	0,15	8,3	26,7	0,68	241	64	74,3	2,71		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	52,2	13,8	19,8	0,6		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	23,44	32,48	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	825	31,87	17,99	128,54	817,18	0,35	19,38	36,70	3,12	412,24	154,98	155,84	5,21		

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.														
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
	Масса порций	Б		Ж	У	ЭН.ЦЕН	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	9395	309,2	283,47	1444,9	9994,95	5,576	295,68	7716	77,5	4890,7	2577,24	1673,98	92,68	
ИТОГО														

ИП Высоцкая О.А.

О.А.Высоцкая

