

«СОГЛАСОВАНО»

МБОУ

«Вересавская»

«_____»

СРЕДНЯЯ
ШКОЛА

Сакского района Республики Крым

«01» декабря 2025 г.

И. В. Д. Засадкина

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна

О.А. Высоцкая /

«01» декабря 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

№ 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	Са	Р	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		

Далее: 2-вторник

День: 2 - вторник

Неделя: первая

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	Мg	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. изделиями	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

День: 3 - среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рецепт, 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	
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 Шницель из свежей капусты с картошкой 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

№ рецепт, 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		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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	кал (ккал)	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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 :			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

№ 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		Са	Р	Мg	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 :			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

№ 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		Са	Р	Мg	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	0,78	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			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	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
290	Птица тушенная в соусе	90	11,38	9,29	2,48	0,03	0,30	25,80	0,41	25,30	65,94	12,05	0,52		
303	Каша рисовая вязкая	180	3,24	9,36	31,2	0,18		24	0,24	4,9	67,2	21,6	0,44		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	0,06		0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	0,08				10,8	49,2	18,4	1,4		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	880	28,36	30,65	111,72	0,593	43,74	49,8	3,73	146,58	332,65	119,3	7,27		

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	Рицца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1
204	Макароньы 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	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	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
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	471,04	132,29	8,08

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
70	Овощи	60	0,48	0,06	1,02	6	0,01	2,1	0	0,06	15,5	28	17	0,7
103	Суп картоф. с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4	29,2	67,6	27,28	1,1
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 пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6
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:	825	31,87	17,99	128,54	817,18	0,35	19,38	36,70	3,12	154,98	412,24	155,84	5,21

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества		
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ИТОГО	9365	304,7	279,26	1443,2	9911,8	5,366	285,84	803,6	73,78	2562,64	4669,5	1665,07	87,2		

ИП Высоцкая О.А. Высоцкая



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849318

Владелец Загарина Яна Анатольевна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026