

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ, *Патамунская*  
*Олимпиада* *№ 184*



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО  
«Комбинат школьного питания»



Основное (организованное) меню  
для одноразового бесплатного горячего питания  
обучающихся, получающих начальное общее образование в  
муниципальных образовательных организациях Саковского района  
Республики Крым

(подпись)

024

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: 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              | 250             | 10,20            | 14,80 | 46,20 | 361,00                               | 0,24          | 1,76  | 76,00  | 2,06 |  | 198,40                       | 247,30 | 61,55  | 1,60 |  |
| 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 |  |
| 382       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |        |      |  | 5,40                         | 24,60  | 9,20   | 0,70 |  |
| 338       | Какао с молоком                   | 200             | 5,53             | 4,56  | 19,70 | 145,40                               | 0,07          | 2,65  | 34,40  | 0,26 |  | 212,20                       | 169,00 | 28,30  | 0,48 |  |
|           | 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 :                | 620             | 23,31            | 28,30 | 98,98 | 768,20                               | 0,41          | 14,51 | 169,40 | 2,99 |  | 571,20                       | 547,90 | 111,50 | 5,47 |  |

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: 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     | Овоши                             | 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  |  |
|           | 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  |  |
|           | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                                | 0,04          |       |         |      |  | 5,40                         | 24,60  | 9,20  | 0,70  |  |
| 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  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 550             | 21,42            | 27,20 | 87,29 | 722,28                               | 0,43          | 80,90 | 3968,00 | 3,88 |  | 114,50                       | 368,04 | 84,21 | 13,19 |  |

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: 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       | Тфтели с соусом                   | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157,00                               | 0,06          | 0,78  | 35,75 | 0,55 |   | 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                     | 215             | 0,07             | 0,02  | 15,00 | 60,00                                | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,00 |   | 11,10                        | 2,80   | 1,40   | 0,28 |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 585             | 17,48            | 16,64 | 73,69 | 516,29                               | 0,24          | 12,11 | 55,75 | 4,34 |   | 89,64                        | 280,50 | 131,70 | 4,96 |  |

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: 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   |  |
| 67        | Овощи                                | 60              | 0,84             | 6,02  | 4,38  | 75                                   | 0,02          | 5,8   |       | 0,02 |  | 18,8                         | 26     | 11,2   | 0,5  |  |
| 229       | Рыба , тушеная в томате<br>с овощами | 100             | 9,75             | 4,95  | 3,80  | 105,00                               | 0,05          | 3,73  | 5,82  | 2,52 |  | 39,07                        | 162,19 | 48,53  | 0,85 |  |
| 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 :                   | 560             | 19,04            | 19,21 | 77,35 | 565,74                               | 0,18          | 13,53 | 25,82 | 3,33 |  | 89,47                        | 310,39 | 104,83 | 5,53 |  |

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |        |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|--------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                          |                 | Б                | Ж     | У     |                            | В1            | С     | А      | Е    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 222       | Пудинг из творога<br>с молоком стученным | 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                    | 200             | 5,80             | 5,00  | 8,00  | 100,00                     | 0,08          | 1,40  | 40,00  |      |  | 240,00                       | 180,00 | 28,00 | 0,20 |  |
| 338       | Кондитерские изделия<br>Фрукты свежие    | 40              | 2,70             | 3,00  | 28,80 | 154,00                     | 0,06          |       | 16,00  |      |  | 7,80                         | 30,00  | 13,00 | 0,56 |  |
|           |                                          | 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 :                       | 500             | 30,06            | 26,80 | 88,80 | 720,00                     | 0,26          | 11,89 | 164,00 | 1,00 |  | 492,80                       | 513,00 | 88,20 | 4,36 |  |

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |       |       |      |  | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|-------|-------|------|--|------------------------------|--------|-------|------|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                            | В1            | С     | А     | Е    |  | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |  |
| 181       | Каша жидкая молочная              | 250             | 10,20            | 14,80 | 46,20 | 361,00                     | 0,24          | 1,76  | 76,00 | 2,06 |  | 198,40                       | 247,30 | 61,55 | 1,60 |  |
|           | Хлеб с маслом сливочным и сыром   | 50              | 5,8              | 8,3   | 14,8  | 172,00                     | 0,04          | 0,1   | 59    | 0,47 |  | 139,2                        | 96     | 3,45  | 0,49 |  |
| 379       | Хлеб ржаной                       | 20              | 1,38             | 0,24  | 8,48  | 42,80                      | 0,04          |       |       |      |  | 5,4                          | 24,6   | 9,2   | 0,7  |  |
| 338       | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 4,62             | 3,93  | 18,3  | 127,00                     | 0,06          | 1,95  | 30    |      |  | 186                          | 135    | 21    | 0,2  |  |
|           | Фрукты свежие                     | 100             | 0,4              | 0,4   | 9,8   | 47,00                      | 0,02          | 10    |       | 0,2  |  | 16                           | 11     | 9     | 2,2  |  |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 620             | 22,4             | 27,67 | 97,58 | 749,80                     | 0,4           | 13,81 | 165   | 2,73 |  | 545                          | 513,9  | 104,2 | 5,19 |  |

День: 7-вторник

Неделя: вторая

Сезон: зима

Возрастная категория: 7-11 лет

## Завтрак

| №<br>реп. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |   |   | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |   |   |   |  | Минеральные вещества<br>(мг) |   |    |    |  |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---|---|----------------------------|---------------|---|---|---|--|------------------------------|---|----|----|--|
|           |                                   |                 | Б                | Ж | У |                            | В1            | С | А | Е |  | Ca                           | P | Mg | Fe |  |

|         |                          | Б   | Ж     | У     | (ккал) | B1     | C    | A    | E     | 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 |
| 294/366 | Котлета куриная с соусом | 90  | 9,28  | 10,28 | 10,50  | 173,00 | 0,10 | 0,50 | 40,90 | 40,80  | 49,10  | 13,20 | 1,88 |
| 203     | Макароны с маслом        | 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 | 0,39  | 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 | 21,31 | 21,13 | 93,84  | 653,28 | 0,28 | 7,51 | 60,90 | 134,64 | 186,12 | 59,60 | 6,97 |

День:8- среда

Неделя: вторая

Сезон: 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   |
| 70        | Овощи                             | 60              | 0,48             | 0,06  | 1,02  | 6                                    | 0,015         | 2,1   | 0,015  | 13,2 | 13,2                         | 14,4   | 8,4   | 0,36 |
| 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  |
| 143       | Рату из овощей                    | 150             | 2,66             | 6,49  | 12,9  | 213                                  | 0,09          | 18,8  | 69     | 1,1  | 55,7                         | 67,5   | 24,39 | 0,9  |
| 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                     | 215             | 0,07             | 0,02  | 15,00 | 60,00                                | 0,00          | 0,03  | 0,00   | 0,00 | 11,10                        | 2,80   | 1,40  | 0,28 |
|           | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :                | 565             | 15,32            | 18,01 | 53,47 | 565,94                               | 0,24          | 21,09 | 264,00 | 1,96 | 154,20                       | 270,90 | 62,99 | 4,14 |

День:9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: 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   |
| 55        | Овощи                             | 60              | 0,85             | 3,62 | 3,77 | 51,00                                | 0,02          | 3,60 |       | 0,25 | 12,10                        | 23,70 | 11,20 | 0,64 |
| 240/366   | Фрикадельки рыбные с соусом       | 90              | 9,20             | 7,90 | 6,53 | 120,74                               | 0,08          | 3,06 | 43,07 | 0,12 | 104,10                       | 12,40 | 12,40 | 0,65 |

|     |                    |     |       |       |       |        |      |       |       |      |        |        |       |      |
|-----|--------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 376 | Чай с сахаром      | 215 | 0,07  | 0,02  | 15,00 | 60,00  | 0,00 | 0,03  | 0,00  | 0,00 | 11,10  | 2,80   | 1,40  | 0,28 |
|     | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК : | 565 | 17,23 | 19,44 | 76,27 | 550,38 | 0,32 | 12,59 | 48,07 | 0,96 | 131,55 | 270,30 | 77,10 | 3,97 |

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: 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       | Тфтели с соусом                   | 110             | 8,13             | 9,01  | 10,72 | 157,00                               | 0,06          | 0,78  | 35,75 | 0,55 |   | 40,24                        | 97,80  | 19,80 | 0,88 |  |
| 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 |  |
| 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 :                | 660             | 16,06            | 19,40 | 96,85 | 630,94                               | 0,15          | 22,81 | 65,75 | 4,54 |   | 118,22                       | 232,54 | 91,16 | 4,14 |  |

|  | 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    |  |
|  | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | 5775             | 203,63 | 223,80 | 844,12                               | 6442,85       | 2,91 | 210,75 | 4986,69 | 40,27 | 2441,22                      | 3493,59 | 915,49 | 57,92 |  |

Наименование сборки рецептур :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прокладочных изделий (салаты, овощи, фрукты) витаминной кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"



Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

В лицо

пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью

лист



Директор МБОУ

«Жаңашинская средняя школа»

Д.Р. Сейтумерова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИС  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСИ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250

Владелец Сейтумерова Лилиана Расимовна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024