

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Наташинская
средняя школа
Сакского района Республики Крым
«30 августа 2023 г. Н.Р.Игнатушова»

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель
Высоцкая Оксана Александровна
О.А.Высоцкая
«30 августа 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

циклическое диетическое меню для горячего питания
учащихся 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: 7-11 лет

Обед

№ реп.	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	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	38,3	9	0,51
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
278	Тефтели с соусом	80	5,9	6,5	7,8	114,2	0,04	0,6	26	0,4	29	71	14	0,6
203	Макароны с маслом	150	4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16	1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
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
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:		690	18,24	16	99,29	641,54	0,374	8,82	52	9,8	137,18	254,5	91,23	4,1

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	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
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
103	Суп картофельный с морков. изюмом	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
294	Котлета куриная	50	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	34,2	29,89	40	11,1	1,8
171	Наша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
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
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:		690	23,93	21,51	127,54	810,82	0,406	9,18	76,9	36,31	162,92	342,82	112,27	5,9

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01	5,1	9	4,2	0,15
88	Щи из свеклы капуста с карто. со сметаной	203	1,55	4,71	4,88	82,1	0,05	12,6		1,87	42,7	41,4	17,9	0,67
291	Плов из курицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
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 :		643	19,87	13,28	93,27	587,78	0,216	19,35	24,6	3,23	128,84	257,54	99,89	3

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18
96	Рассольник капустный со сметаной	203	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7		1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	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
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 :		728	15,66	17,02	107,52	653,38	0,336	21,03	28,8	3,08	151,1	281,5	110,04	3,59

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	91,2	0,1	9,6		1,02	24,4	62,2	25,12	1
301	Кнели куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3
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
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 :		720	22,32	23,89	121,19	800,28	0,346	22,44	108	5,21	156,07	359,94	124,11	5

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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
75	Овощи	30	0,71	0,03	6,86	55,6	0,01	1,7		6,03	17,8	18,3	9	0,51
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,7	68,6	0,07	6,6		1	21,36	44,8	18,2	0,7
268	Шницель с соусом	80	8	9,46	7,59	153	0,04	0,38	10,4	0,16	14,85	93,17	17,82	1,45
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1		20	0,4	8,7	112,5	74,4	2,5
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 :		720	20,42	17,52	106,37	700,63	0,296	9,41	40,4	8,57	108,99	344,41	156,68	5,86

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества
-----------	-----------------------------------	-----------------	------------------	----------------------------	---------------	----------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	203	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	43	45,9	20,7	0,96
234	Котлета рыбная	50	6,14	7,51	7,41	122	0,03	0,16	22,6	0,03	22,94	83,35	19,13	0,73
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	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	20	1,38	0,24	8,48	42,8	0,04				5,4	24,6	9,2	0,7
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 :		683	15,73	20,22	99,84	656,04	0,676	16,54	37,6	2,73	162,62	299,59	113,59	4,37

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

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	
71	Овощи свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,5		0,01	5,1	9	4,2	0,15	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92	
297	Фрикадельки куриные	50	6,86	10,24	4,05	136	0,06	0,51	39,9	0,16	24,21	53,55	7,21	0,57	
303	Каша рисовая вязкая	150	2,56	4,17	26	155	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,05	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 :		690	19,12	19,41	104,54	674,68	0,374	8,33	49,9	3,05	129,86	327,69	95,62	3,93	

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обед

Обед														
№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	30	0,82		4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22

96	Расходники для интеграций со сметами	203		1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7			1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
270	Котлеты московские с соусом	80		5,54	10,89	6,2	146	0,04	0,5	11,1		1,2	99,08	58,75	10,34	0,99
203	Макароны с маслом	150		4,51	4,8	25,2	161,8	0,06	0,2	16		1,08	10,03	31,06	6,72	0,67
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
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 :			693	15,65	23,06	92,05	647,18	0,226	9,53	37,1	4,75	202,49	203,55	69,45	3,09	

Детей: 10-пятна

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Обел

№ рек.	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
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3
102	Суп картоф. с мясаром.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
303	Яичница куриные	50	7,4	11,03	2,81	140	0,03	0,81	58	0,21	32	49	8,07	0,7
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	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
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 :	720	19,11	23,25	109,59	735,68	0,356	25,34	73	5,51	163,94	284,42	117,15	3,98

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	ЭНЦЕН	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого		6977	190,05	195,16	1061,2	6908,01	3,606	149,97	528,3	82,24	1504,01	2955,96	1090,03	42,76



Директор ИП Высокая О.А. ПРОКУРАТОР О.А. Выходилова

B. *ultriviridis*

прошнуровано, прошнуровано
и скреплено печатью

и крепче не читая

Abstract

Директор МБОУ

Духовенский епископ Николай

И.Р. Селымпова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСА
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИС

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

Сертификат 2950660451384256996784728246228725040

Владелец Сейтумерова Лилиана Расимовна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024