

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

_____ О.Л. Лункина
« 31 » октября 2024г

Приказ № 387 от 31.10.2024г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания учащихся 1-4 классов**

**МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

2024г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ	200	6,32	18,06	37,12	365,96	0,06	0,52	0,28	1,37	0,33	0,13	119,47	17,58	103,41	0,49	194,90	9,00	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С	60	2,90	13,55	17,01	188,50	0,01	0,00	0,25	0,27	0,15	0,06	133,20	5,25	76,90	0,17	14,70	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С	200	3,13	3,03	15,89	99,67	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,11	114,21	22,22	90,34	0,58	191,63	9,45	0,00	0,00	397	2012
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,02	40,13	0,03	10,03	1,00	0,63	0,00	0,02	16,05	8,03	11,04	2,21	278,89	2,01	0,01	0,00		2008
Итого за прием	560	12,75	34,64	75,04	694,26	0,13	11,10	1,55	2,27	0,48	0,32	382,93	53,08	281,69	3,45	680,12	20,46	0,03	0,00		
Всего за день:		12,75	34,64	75,04	694,26	0,13	11,10	1,55	2,27	0,48	0,32	382,93	53,08	281,69	3,45	680,12	20,46	0,03	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ	180	2,96	5,34	35,41	184,44	0,15	12,90	0,08	0,29	0,09	0,12	37,07	35,46	99,17	1,48	938,95	9,80	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ	100	11,17	4,06	10,14	125,42	0,08	0,14	0,01	2,28	0,00	0,08	34,13	44,59	185,36	1,25	329,98	106,01	0,45	0,01	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	73,31	292,50	0,00	17,18	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,52	5,54	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ	50	0,49	0,00	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	530	14,63	9,40	128,66	602,36	0,23	30,22	0,09	2,57	0,09	0,20	76,20	80,57	290,07	2,73	1 270,43	115,81	0,49	0,01		
Всего за день:		14,63	9,40	128,66	602,36	0,23	30,22	0,09	2,57	0,09	0,20	76,20	80,57	290,07	2,73	1 270,43	115,81	0,49	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАПУСТА	200	11,08	18,29	17,65	379,25	0,10	41,86	0,80	7,83	0,00	0,16	137,06	59,46	165,02	3,72	712,05	13,10	0,07	0,00	336	2012
КОМПОТ	200	0,02	0,02	6,70	35,71	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,04	40,30	0,03	10,08	1,01	0,63	0,00	0,02	16,12	8,06	11,08	2,22	280,11	2,02	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	540	11,90	18,31	37,39	455,26	0,13	53,22	1,81	8,46	0,00	0,18	161,81	69,41	176,10	5,94	993,00	15,12	0,08	0,00		
Всего за день:		11,90	18,31	37,39	455,26	0,13	53,22	1,81	8,46	0,00	0,18	161,81	69,41	176,10	5,94	993,00	15,12	0,08	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,49	3,87	30,63	172,18	0,15	0,00	0,06	3,10	0,08	0,08	15,86	82,34	121,79	2,86	172,21	1,49	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,12	13,65	15,30	332,70	0,07	3,98	0,64	2,80	0,00	0,11	30,65	30,21	144,39	2,22	393,35	7,97	0,06	0,00	256	2008
КОФЕЙНЫЙ	180	2,14	1,64	15,08	81,16	0,03	0,35	0,01	0,00	0,00	0,08	77,25	15,21	64,49	0,37	121,77	6,08	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ	45	0,46	0,00	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	505	20,21	19,16	70,11	586,04	0,25	4,33	0,71	5,90	0,08	0,27	123,76	127,76	330,67	5,45	687,33	15,54	0,07	0,00		
Всего за день:		20,21	19,16	70,11	586,04	0,25	4,33	0,71	5,90	0,08	0,27	123,76	127,76	330,67	5,45	687,33	15,54	0,07	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ	250	17,53	11,01	35,48	358,19	0,13	9,37	0,61	2,75	0,00	0,09	43,60	36,34	93,60	1,43	572,99	6,90	0,04	0,00	302	2012
НАПИТОК	180	7,20	5,40	45,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	1,60	0,80	41,60	144,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	510	26,33	17,21	122,08	727,19	0,13	9,37	0,61	2,75	0,00	0,09	43,60	36,34	93,60	1,43	572,99	6,90	0,04	0,00		
Всего за день:		26,33	17,21	122,08	727,19	0,13	9,37	0,61	2,75	0,00	0,09	43,60	36,34	93,60	1,43	572,99	6,90	0,04	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ	200	3,98	5,38	41,65	213,64	0,04	0,52	0,06	0,22	0,06	0,12	110,03	25,35	113,78	0,38	177,05	9,42	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С	60	2,90	13,55	17,01	188,50	0,01	0,00	0,25	0,27	0,15	0,06	133,20	5,25	76,90	0,17	14,70	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С	200	2,90	2,80	14,38	90,92	0,03	0,50	0,02	0,00	0,00	0,10	104,43	21,15	83,45	0,57	177,62	8,59	0,00	0,00	к/к	к/к
ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	55	9,45	5,00	1,39	115,07	0,03	0,00	0,15	1,15	1,26	0,21	28,37	6,19	99,03	1,29	80,23	11,46	0,03	0,02	213	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	565	20,23	27,23	100,43	698,13	0,11	1,02	0,48	1,64	1,47	0,49	376,03	57,94	373,16	2,41	449,60	29,47	0,05	0,02		
Всего за день:		20,23	27,23	100,43	698,13	0,11	1,02	0,48	1,64	1,47	0,49	376,03	57,94	373,16	2,41	449,60	29,47	0,05	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ	180	15,94	19,41	32,33	491,57	0,02	0,06	0,11	0,37	0,27	0,09	51,70	12,53	65,21	0,40	86,18	4,39	0,02	0,00	236	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ	100	0,48	0,00	5,98	47,80	0,03	4,93	0,99	0,78	0,00	0,02	17,74	8,87	12,20	2,44	342,50	2,46	0,01	0,00	368	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,75	24,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	18,15	11,44	18,54	1,85	62,66	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ	30	0,30	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	510	17,21	19,41	50,06	563,57	0,05	5,09	1,10	1,15	0,27	0,13	87,59	32,84	95,95	4,69	491,34	6,85	0,03	0,00		
Всего за день:		17,21	19,41	50,06	563,57	0,05	5,09	1,10	1,15	0,27	0,13	87,59	32,84	95,95	4,69	491,34	6,85	0,03	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ	150	2,34	3,32	30,46	143,45	0,13	11,25	0,05	0,22	0,05	0,10	22,98	30,04	80,28	1,28	808,91	7,81	0,04	0,00	335	2008
РЫБА	100	19,19	20,39	7,99	253,81	0,01	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,28	1,54	8,13	0,10	12,25	0,15	0,00	0,00	233	2008
КОМПОТ	200	0,02	0,02	6,74	40,83	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	520	22,95	24,43	81,59	564,09	0,14	13,17	0,05	1,48	0,05	0,10	34,89	33,47	88,41	1,38	822,00	7,96	0,04	0,00		
Всего за день:		22,95	24,43	81,59	564,09	0,14	13,17	0,05	1,48	0,05	0,10	34,89	33,47	88,41	1,38	822,00	7,96	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ	180	5,17	3,63	46,64	235,23	0,05	0,00	0,06	0,95	0,08	0,02	16,40	6,70	33,43	0,78	50,31	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ	100	18,50	13,38	9,13	291,65	0,03	0,47	0,03	0,45	0,10	0,08	8,68	11,46	96,02	1,38	203,91	4,99	0,03	0,00	282	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,49	0,00	5,75	24,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	18,92	11,61	18,54	1,85	62,72	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием	520	24,56	17,01	69,52	551,08	0,08	0,57	0,09	1,40	0,18	0,12	44,00	29,77	147,99	4,01	316,94	5,59	0,04	0,01		
Всего за день:		24,56	17,01	69,52	551,08	0,08	0,57	0,09	1,40	0,18	0,12	44,00	29,77	147,99	4,01	316,94	5,59	0,04	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ	150	2,28	3,47	32,07	150,20	0,14	12,00	0,05	0,24	0,06	0,09	13,92	31,05	78,92	1,36	852,62	7,50	0,04	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ	100	18,45	9,07	9,71	235,37	0,19	12,26	5,39	2,38	0,40	1,34	65,11	25,37	276,18	5,20	363,36	12,92	0,17	0,03	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ	200	0,12	0,00	6,25	30,34	0,01	1,25	0,25	0,20	0,00	0,01	12,70	4,06	3,10	0,62	87,85	0,63	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ	50	0,46	0,00	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	500	21,31	12,54	57,13	415,91	0,34	25,51	5,69	2,82	0,46	1,44	91,73	60,48	358,20	7,18	1 303,83	21,05	0,21	0,03		
Всего за день:		21,31	12,54	57,13	415,91	0,34	25,51	5,69	2,82	0,46	1,44	91,73	60,48	358,20	7,18	1 303,83	21,05	0,21	0,03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества							
		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь	####	1,59	153,60	12,18	30,44	3,08	3,34	1 422,54	581,66	2 235,84	38,67	7 587,58	244,75	1,08	0,07
Среднее значение	####	0,16	15,36	1,22	3,04	0,31	0,33	142,25	58,17	223,58	3,87	758,76	24,48	0,11	0,01
Содержание белков, жиров,															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей
1-4 класс

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025