

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

_____ О.Л. Лункина

« 10 » января 2025г

Приказ № 7 от 10.01.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания учащихся 1-4 классов (льготной категории)
МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

СЕЗОН: ЗИМА- ВЕСНА

2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,81	3,25	36,80	192,28	0,06	0,52	0,03	0,91	0,01	0,12	113,18	17,33	99,36	0,42	191,63	9,00	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,78	9,93	16,93	146,00	0,01	0,00	0,15	0,16	0,08	0,05	132,60	5,25	75,95	0,16	13,95	0,00	0,01	0,00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	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	1,00	0,50	20,00	180,00	0,04	8,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	12,72	16,71	89,62	617,95	0,14	9,07	0,23	1,07	0,09	0,33	367,99	86,80	293,65	1,76	745,21	18,45	0,02	0,00		
Всего за день:		12,72	16,71	89,62	617,95	0,14	9,07	0,23	1,07	0,09	0,33	367,99	86,80	293,65	1,76	745,21	18,45	0,02	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,97	5,53	35,41	186,69	0,15	12,90	0,08	0,30	0,09	0,12	37,10	35,46	99,21	1,48	938,99	9,80	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	9,69	3,97	10,14	118,02	0,07	0,12	0,01	2,26	0,00	0,07	30,20	39,20	161,82	1,18	284,20	89,66	0,38	0,01	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	68,62	273,76	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,82	0,52	5,20	0,00	1,43	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	13,16	9,50	123,97	578,47	0,22	29,02	0,09	2,56	0,09	0,19	72,12	75,18	266,23	2,66	#####	99,46	0,42	0,01		
Всего за день:		13,16	9,50	123,97	578,47	0,22	29,02	0,09	2,56	0,09	0,19	72,12	75,18	266,23	2,66	#####	99,46	0,42	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	12,00	21,09	17,82	419,50	0,10	41,86	0,84	7,92	0,04	0,16	137,75	60,37	173,24	3,83	729,34	13,47	0,07	0,00	336	2012
КОМПОТ ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	6,75	41,47	0,00	2,00	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 пищи:	540	12,82	21,11	37,61	501,27	0,13	53,94	1,85	8,55	0,04	0,18	162,50	70,32	184,32	6,05	#####	15,49	0,08	0,00		
Всего за день:		12,82	21,11	37,61	501,27	0,13	53,94	1,85	8,55	0,04	0,18	162,50	70,32	184,32	6,05	#####	15,49	0,08	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,50	4,18	30,64	175,85	0,15	0,00	0,07	3,11	0,08	0,08	15,90	82,34	121,86	2,86	172,28	1,49	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,75	13,67	11,41	312,35	0,06	3,98	0,64	2,80	0,00	0,11	29,91	29,66	141,98	2,19	390,41	7,96	0,06	0,00	256	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,41	0,05	0,86	7,62	0,01	1,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,68	7,11	12,19	0,30	71,63	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,61	1,21	13,53	69,35	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	59,78	12,17	48,71	0,29	91,78	4,50	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 пищи:	580	19,67	19,11	64,44	565,17	0,24	5,26	0,72	5,91	0,08	0,26	117,27	131,28	324,74	5,64	726,10	13,95	0,07	0,00		
Всего за день:		19,67	19,11	64,44	565,17	0,24	5,26	0,72	5,91	0,08	0,26	117,27	131,28	324,74	5,64	726,10	13,95	0,07	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,68	15,93	34,03	416,31	0,12	8,51	0,57	3,66	0,07	0,09	41,94	33,36	88,18	1,31	529,77	6,43	0,04	0,00	302	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	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
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 пищи:	530	22,41	19,76	91,52	659,98	0,15	9,06	0,59	3,66	0,07	0,20	156,15	55,58	178,52	1,89	721,40	15,88	0,04	0,00		
Всего за день:		22,41	19,76	91,52	659,98	0,15	9,06	0,59	3,66	0,07	0,20	156,15	55,58	178,52	1,89	721,40	15,88	0,04	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ	200	5,04	7,34	38,11	226,12	0,05	0,79	0,08	0,22	0,08	0,17	163,55	29,05	145,30	0,38	249,26	14,10	0,01	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,78	9,93	16,93	146,00	0,01	0,00	0,15	0,16	0,08	0,05	132,60	5,25	75,95	0,16	13,95	0,00	0,01	0,00	3	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	11,24	5,95	1,65	136,90	0,04	0,00	0,18	1,36	1,50	0,25	33,75	7,36	117,82	1,53	95,45	13,64	0,03	0,02	213	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,04	0,00	9,68	38,90	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	10,48	3,08	2,88	0,20	17,18	0,00	0,00	0,00	393	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 пищи:	567	20,10	23,72	92,37	637,92	0,10	1,64	0,41	1,74	1,66	0,47	340,38	44,74	341,95	2,27	375,84	27,74	0,05	0,02		
Всего за день:		20,10	23,72	92,37	637,92	0,10	1,64	0,41	1,74	1,66	0,47	340,38	44,74	341,95	2,27	375,84	27,74	0,05	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	15,24	15,54	33,87	423,54	0,02	0,03	0,07	0,37	0,26	0,07	31,29	12,79	59,48	0,44	63,29	3,35	0,02	0,01	236	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
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 пищи:	500	16,13	15,54	44,64	487,87	0,05	10,16	1,07	1,00	0,26	0,11	65,49	32,26	89,06	4,50	404,84	5,36	0,03	0,01		
Всего за день:		16,13	15,54	44,64	487,87	0,05	10,16	1,07	1,00	0,26	0,11	65,49	32,26	89,06	4,50	404,84	5,36	0,03	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,96	2,72	33,80	148,90	0,14	12,16	0,03	0,19	0,03	0,12	45,13	34,46	100,37	1,38	896,12	10,20	0,04	0,00	335	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	20,52	21,72	7,96	274,49	0,01	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	3,27	1,53	8,10	0,10	12,20	0,15	0,00	0,00	233	2008
КОМПОТ ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ	180	0,01	0,01	4,78	24,59	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	1,80	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	2008
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 пищи:	510	24,49	24,95	72,54	537,98	0,15	12,96	0,03	1,45	0,03	0,12	56,59	37,79	108,47	1,48	909,07	10,35	0,04	0,00		
Всего за день:		24,49	24,95	72,54	537,98	0,15	12,96	0,03	1,45	0,03	0,12	56,59	37,79	108,47	1,48	909,07	10,35	0,04	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,60	73,33	0,01	1,68	0,09	0,00	0,00	0,03	22,14	8,10	19,98	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,20	4,57	46,66	246,27	0,05	0,00	0,08	0,98	0,10	0,02	16,54	6,70	33,63	0,78	50,51	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	17,99	12,25	9,09	276,01	0,03	0,47	0,01	0,81	0,07	0,07	8,16	10,96	91,31	1,31	194,53	4,75	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 ПШЕНИЧНЫЙ	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 пищи:	580	25,19	22,00	74,10	619,81	0,09	2,25	0,18	1,79	0,17	0,14	65,76	37,37	163,46	4,32	496,76	5,35	0,04	0,01		
Всего за день:		25,19	22,00	74,10	619,81	0,09	2,25	0,18	1,79	0,17	0,14	65,76	37,37	163,46	4,32	496,76	5,35	0,04	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,71	3,39	38,47	171,23	0,16	14,40	0,05	0,26	0,06	0,11	16,59	37,26	94,54	1,63	#####	9,00	0,05	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	12,45	4,96	6,36	145,10	0,14	8,62	3,98	1,39	0,13	0,97	34,41	16,19	185,44	3,67	237,48	7,31	0,12	0,02	к/к	к/к
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,00	0,00	10,34	144,05	0,00	9,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	2,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	0,75	2,00	2,50	56,25	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	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	535	16,31	10,35	65,67	516,63	0,30	32,08	4,03	1,65	0,19	1,08	60,62	55,55	279,98	5,30	#####	16,31	0,17	0,02		
Всего за день:		16,31	10,35	65,67	516,63	0,30	32,08	4,03	1,65	0,19	1,08	60,62	55,55	279,98	5,30	#####	16,31	0,17	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	183,00	182,75	756,48	5 723,05	1,57	165,44	9,20	29,38	2,68	3,08	1 464,87	626,87	2 230,38	35,87	7 875,58	228,34	0,96	0,07	
Среднее значение за период	18,30	18,28	75,65	572,31	0,16	16,54	0,92	2,94	0,27	0,31	146,49	62,69	223,04	3,59	787,56	22,83	0,10	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,8	28,7	58,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
1-4 класс(завтрак)	543