

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" _____ " _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ"

№ 2

ИНН 9107005304

ОГРН 1159102006843

О.А. Высоцкая

10.09.2025 г. 11 сентября 2025 г.

Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 1-4 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(обед)
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
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	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	0,03		100	88,7	12,1	1	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
ИТОГО ЗА ОБЕД :			24,31	21,14	101,91	694,42	0,45	12,49	146,00	2,34		246,57	360,50	93,61	8,51	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	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 запеченная	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6		35,8	48	13,36	2,2	
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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :			25,29	21,23	125,37	806,14	0,49	18,37	82,20	4,73		151,13	360,52	125,00	7,37	

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: весна

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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
88	Щи из свежей капусты с карт. со сметаной	205	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 птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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:	725	21,32	16,06	106,23	650,44	0,28	30,64	50,00	4,68		139,38	302,24	120,89	4,34	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	15,82	17,17	107,54	657,64	0,39	30,48	28,80	3,10		153,80	300,70	121,74	4,68	

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ рец.	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	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26		38,4	58,4	9,7	0,84	
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	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	760	26,23	26,33	122,66	844,48	0,42	25,88	109,60	5,26		152,09	396,80	130,08	8,89	

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ рец.	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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,8	68,6	0,07	6,6		1		21,36	44,8	18,2	0,7	
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19		29,04	64,3	8,7	0,69	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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:	730	21,25	24,71	103,87	729,57	0,37	10,75	57,92	2,20		161,18	341,44	153,32	5,78	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	-------------	-------	------------------	-------------	---------------	----------------------

реп.	наименование блюда	порции	какая ценность			(мг)					
			Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Fe
71	Овощи свежие	30	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3		0,21	0,27
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7		1,9	0,96
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	0,03	0,88
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	192	0,15	5,9	5	0,2	1,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				1,05
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	0,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	705	17,23	21,86	98,77	690,24	0,7	22,29	33	2,8	4,93

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

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
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,9	107	0,22	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92
283	Пудинг из пшена	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32	12,13	138,00	9,33	7,10
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26	154,05	0,01			0,2	13,3	104,9	12,8	0,59
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	735	22,39	22,21	95,01	691,19	0,48	68,89	2862	7,81	112,70	421,20	104,98	14,06

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

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	0,35	0,06	1,15	6,6	0,02	5,3	0,21	4,2	7,8	6	0,27
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,3	0,07	6,7	1,87	26,7	47,5	19,6	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,6	225	0,07	0,1	46	100	88,7	12,1	1
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	32,48	23,44	17,46	0,1
ИТОГО ЗА ОБЕД :		695	20,64	17,45	104,81	663,98	0,27	12,83	156,00	199,18	296,44	79,76	3,72

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

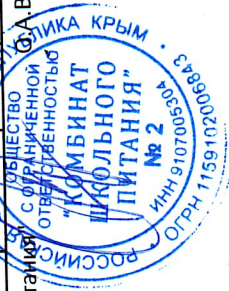
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	0,09	6,6		1,12		23,36	54,08	21,82	0,88	
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98		0,26		38,4	58,4	9,7	0,84	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,2	150,35	0,1			0,4		8,7	112,5	74,4	2,5	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :		760	23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18		133,24	353,12	168,98	6,51	

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
760	23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18		133,24	353,12	168,98	6,51	
ИТОГО		23,95	21,81	114,60	763,43	0,41	18,81	79,60	3,18	133,24	353,12	168,98	6,51	

Директор ООО "Комбинат школьного питания" _____



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" _____ / _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

_____ О.А. Высоцкая
"01 сентября 2025 г."



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)
2025 год

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60		159,00	198,00	49,30	1,30	
3	Хлеб с маслом сли-															
	вочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47		139,20	96,00	3,45	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
382	Какао с молоком	180	5,00	4,10	17,70	131,00	0,06	2,40	31,00	0,23		191,00	152,10	25,50	0,43	
338	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 :	555	21,47	25,16	92,02	703,20	0,37	13,90	151,00	2,50		513,30	494,00	101,05	5,47	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
52/70	Овощи	100	1,40	4,80	6,94	78,00	33,40	8,70				33,40	37,20	19,00	1,16	
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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98		0,06		13,00	7,51	3,51	0,06	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	24,77	28,77	105,44	821,78	33,87	82,98	3968,00	4,24		130,10	413,81	102,02	14,07	

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ рец.	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
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	20,00	2,30	19,10	143,40	20,80	2,20
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10			0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
ПР	Хлеб греченичный	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	580	24,34	26,53	72,33	625,29	0,25	32,64	20,00	3,09	89,47	348,85	135,26	6,79

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ рец.	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
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0		12,4	22,4	13,6	0,56
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	0,12	44,75	104,10	12,40	0,65
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	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	21,43	16,68	96,71	625,72	0,28	15,86	63,07	1,30	98,35	287,10	85,60	6,04

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	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
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			30,21	26,93	89,00	722,50	0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36

День:6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ рец.	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
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30
3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	45	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5	114,30	0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :			20,63	24,56	90,82	686,50	0,36	13,30	147,00	2,27	489,30	463,40	94,55	5,22

День:7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:12 лет и старше

завтрак

№ ре.	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	80	2,2	5,7	11,6	107,07	0,03	3,7		11,7		73,3	44,7	14,5	0,6	
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	
203	Макароны отварные	150	5,64	6,00	31,47	202,24	0,07	0,20	20,00	1,35		12,54	38,82	8,40	0,84	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	580	21,64	23,26	92,06	702,45	0,27	8,06	215,00	14,09		176,74	296,02	64,30	7,19	

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ ре.	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	
182	Каша жидкая молочная	250	10,30	15,00	46,00	361,30	0,24	1,80	76,30	2,00		199,00	248,00	61,60	1,60	
1	Хлеб с маслом сливочным	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45		8,10	27,60	9,90	0,31	
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	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	0,00		9,30	2,34	1,20	0,23	
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 ЗАВТРАК :	580	17,05	21,70	85,68	607,30	0,35	2,53	116,30	2,45		341,80	392,54	95,90	2,94	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
завтрак

№ ре.	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	

71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0	12,4	22,4	13,6	0,56
240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	90	9,20	7,90	6,53	134,44	0,08	3,06	43,07	44,75	104,10	12,40	0,65
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	13,80	52,20	19,80	0,60
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,60	50,20	0,00	0,03	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	590	20,15	16,36	91,11	595,12	0,39	17,79	48,07	133,35	306,94	93,80	4,49

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

Прием пищи, наименование блюда			Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи		1,41	5,08	9,02				87,4	0,03	32,45			37,37	27,61	15,16	0,51		
291	Плов из птицы		13,97	10,48	39,80				288,00	0,08	6,81	40,00	1,80	40,80	158,80	49,83	1,68		
ПР	Хлеб пшеничный		4,74	0,60	28,98				140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,60		
349	Компот из сухофруктов		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		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 :		21,18	16,65	119,64				695,48	0,20	49,99	50,00	2,98	140,45	273,05	111,25	5,07		
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
		5835	222,87	226,60	934,81				6785,34	36,60	248,94	4943,44	35,02	2611,66	3793,71	972,93	61,64		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ																		

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания" О.А.Высоцкая



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" _____ " _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

_____ О.А. Высоцкая



Основное(организованное) меню

для организации питания учащихся 5-11 классов льготных категорий
в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(обед)
2025 год

День: 1- понедельник
Неделя: первая
Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02		54,6	33,4	10,86	0,44	
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	195	11,6	11,3	36,7	289,4	0,09	0,35	63,3	1,7		135	119	26,3	1,3	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	835	32,72	27,50	127,44	899,86	0,55	14,14	163,30	4,80		298,71	438,00	126,25	9,59	

День: 2- вторник
Неделя: первая
Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	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	
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0			12,4	22,4	13,6	0,56	
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,5	118,3	0,11	8,25		1,4		29,2	67,6	27,28	1,1	
294	Котлеты куриные запеченные	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	2,6		35,8	48	13,36	2,2	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
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 :	860	29,59	23,69	151,39	952,78	0,57	18,32	90,20	4,98		175,09	438,24	149,20	8,41	

День: 3- среда
Неделя: первая
Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12		0,54
88	Иши из свежей капусты с карт.со сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,1	0,06	15,82		2,35		53,6	52	22,52		0,84
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83		1,68
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8		1,05
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 :	805	24,05	17,60	123,90	738,58	0,32	33,86	50,00	5,55		157,18	338,94	135,41		4,81

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	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	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12		0,54
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	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	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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8		1,05
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
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	870	19,27	20,18	129,97	787,08	0,47	33,36	29,80	4,01		176,50	357,00	143,22		5,47

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	Прием 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
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
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	38,4	58,4	9,7	0,84
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	48	43,31	187,7	43,9	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05
389	Сок фруктовый	200	1	20,2		84,8	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	880	28,67	31,67	139,26	970,68	0,50	49,43	117,60	185,48	454,56	141,76	9,80

День: 6- понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	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	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44
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
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05
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 :	840	24,89	26,58	124,91	847,18	0,47	12,45	57,92	2,92	175,19	401,24	182,74	6,76

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ ре.	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	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0		12,4	22,4	13,6	0,56

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	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19	28	27,6	100,02	23	0,88
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,8	33,6	230	0,18	7,08	6	54	107	39,6	1,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0	13,8	52,2	19,8	0,6
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05
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 ОБЕД :	865	21	24,89	122,16	827,48	0,88	29,29	34	184,32	384,46	139,74	6,07

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	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	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45				37,37	27,61	15,16	0,51	
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	
283	Пудинг из печени	65	9,50	11,20	4,90	175,00	0,13	48,00	2862	2,32		12,13	138,00	9,33	7,10	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		0,2		14	14	8	2,8	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	855	26,48	32,56	114,14	891,38	0,693	91,44	2886	5,64		133,41	404,71	116,58	13,85	

День: 9- четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рец.	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	
71	Овощи свежие	60	0,7	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42		8,4	15,6	12	0,54	
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	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100			22	76,8	4,8	1	
204	Макароны с сыром	195	11,6	11,3	36,7	289,4	0,09	0,35	63,3	1,7		135	119	26,3	1,3	

ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	0,1
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	24,64	22,86	110,63	750,34	0,36	19,98	173,30	5,06	246,38	357,54	5,23

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

обед

№ рец.	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	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0			12,4	22,4	13,6	0,56
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
301	Кнели куриные	60	8,9	13,2	3,4	168	0,04	0,98	69,6	0,26		38,4	58,4	9,7	0,84
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	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06					8,1	36,9	13,8	1,05
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:		860	25,46	23,42	122,37	818,00	0,47	18,76	79,60	3,07		144,85	395,94	190,96	7,25

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ЭН.ЦЕН	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe
ИТОГО	8480	256,8	250,95	1266,2	8483,36	5,266	321,03	3682	42,07		1877,11	3970,6	1434,7	77,24

Директор ООО "Комбинат школьного питания" А.Высоцкая

