

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" " / _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО Комбинат школьного питания



О.А. Высоцкая

"05" / ноября / 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

№ 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	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,09	4,28	12,90	107,00	0,22	5,59	0,00	1,70	40,97	84,60	34,15	1,92	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,60	225,00	0,07	0,10	46,00	0,03	100,00	88,70	12,10	1,00	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	720	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

№ 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	
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,73	80,30	0,02	2,80	0,00	8,80	54,60	33,50	109,00	0,45	
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88	
294	Котлета куриная запеченная	60	10,50	10,08	9,80	171,20	0,12	0,54	32,20	2,60	35,80	48,00	13,36	2,20	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	730	26,23	25,42	131,80	873,24	0,47	10,67	82,20	13,11	197,33	378,42	222,00	7,28	

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
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	Са	Р	Мg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
88	щи из свежей капусты с карт.со сметаной	205	1,55	4,71	4,88	82,10	0,05	12,60	0,00	1,87	42,70	41,40	17,90	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	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	725	22,26	20,26	112,65	717,52	0,26	22,94	50,00	4,28	185,58	320,04	119,75	4,24	

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
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		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75		
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89,00	0,03	6,65	13,80	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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 :	730	15,36	17,08	105,75	647,44	0,36	21,03	28,80	3,73	152,30	292,30	113,94	4,34		

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	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00	17,30	16,70	17,00	0,30	
97	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,50	91,20	0,10	9,60	0,00	1,02	24,40	62,20	25,12	1,00	
301	Кнели куриные	60	8,90	13,20	3,40	168,00	0,04	0,98	69,60	0,26	38,40	58,40	9,70	0,84	
171	Каша пшеничная "Артек"	150	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0,00	40,00	0,00	36,09	156,40	36,66	2,30	
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	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	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,80	68,60	0,07	6,60	0,00	1,00	21,36	44,80	18,20	0,70	
297	Фрикадельки куриные	60	8,20	12,30	4,90	163,20	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,30	8,70	0,69	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	0,00	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	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	Ca	P	Mg	Fe
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,30	0,40	8,70	0,00	1,90	43,00	45,90	20,70	0,96
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9,00	147,00	0,03	0,19	28,00	0,03	27,60	100,02	23,00	0,88
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	705	17,12	21,83	98,13	686,64	0,69	18,04	33	3,64	151,9	313,46	108,5	4,86

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	Са	Р	Мг	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36,0	0,0	11,3	0,0	3,0	17,3	16,7	17,0	0,3		
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	107,0	0,2	5,6	0,0	1,7	41,0	84,6	34,2	1,9		
283	Пудинг из печени	65	9,5	11,2	4,9	175,0	0,1	48,0	2862,0	2,3	12,1	138,0	9,3	7,1		
303	Каша вязкая рисовая	150	2,6	4,2	26,0	154,1	0,0	0,0	0,0	0,2	13,3	104,9	12,8	0,6		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,1	0,0	0,0	0,0	0,4	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	12,7	64,2	0,1	0,0	0,0	0,0	8,1	36,9	13,8	1,1		
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,0	4,0	0,0	0,2	14,0	14,0	8,0	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	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,73	80,30	0,02	2,80	0,00	8,80	54,60	33,50	109,00	0,45
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	96,30	0,07	6,70	0,00	1,87	26,70	47,50	19,60	0,75
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
204	Макаронны с сыром	160	8,06	7,28	32,60	225,00	0,07	0,10	46,00	0,03	100,00	88,70	12,10	1,00
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
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	725	21,93	21,70	112,39	737,68	0,27	10,33	156,00	11,68	249,58	322,14	182,76	3,90

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
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
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	1,12	23,36	54,08	21,82	0,88
301	Кнели куриные	60	8,90	13,20	3,40	168,00	0,04	0,98	69,60	0,26	38,40	58,40	9,70	0,84
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10	0,00	0,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	730	23,49	21,72	112,81	753,23	0,38	9,36	79,60	3,81	131,74	344,72	161,18	6,17

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация прохладительных напитков аскорбиновой кислотой.

	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	7290	220,6	222,4	1097	7375,41	4,128	210,38	3605	57,86	1741	3491	1390,12	68,03
ИТОГО													

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

" " _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО Комбинат школьного питания



О.А. Высоцкая
2025 г.

Основное(организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания обучающихся,
получающих начальное общее образование в
муниципальных бюджетных общеобразовательных
учреждениях Красноперекопского района
Республики Крым

(завтрак)
2025 год

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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
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 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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00		5,40	24,60	9,20	0,70
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	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	20,78	25,04	87,78	681,80	0,35	13,90	151,00	2,50		510,60	481,70	96,45	5,12

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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
52/70	Овощи	60	0,72	2,42	3,64	40,00	0,01	4,70	0,00	0,02		19,00	21,00	10,90	0,65
283	Пудинг из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,0	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	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	0,00	0,00	0,00		5,40	24,60	9,20	0,70
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06		13,00	7,51	3,51	0,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	21,03	25,97	83,41	692,24	0,43	78,98	3968,0	3,87		106,10	359,21	79,42	12,91

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3	0	3	17,3	16,7	17	0,3
260	Гуляш из говядины	90	13,70	15,60	2,30	203,00	0,03	0,16	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	23,04	23,23	62,87	552,49	0,21	11,49	20,00	6,09	66,70	325,64	132,50	6,23

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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
63	Овощи	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78		2,7	18,74	25,96	11,71	0,49
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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,49	22,16	80,07	595,24	0,22	12,84	63,07	3,61	95,09	252,26	69,21	5,32

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		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	0,00		246,00	185,00	29,00	0,20
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00		7,80	30,00	13,00	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	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: 7-11 лет

Завтрак

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		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	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00		5,40	24,60	9,20	0,70
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00		167,00	121,50	19,00	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545,0	19,9	24,4	86,6	665,1	0,3	13,3	147,0	2,3		486,6	451,1	90,0	4,9

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

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

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81	0	8,8	55	33,5	10,9	0,45
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	0,30	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	0,00	0,00	0,00	5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	20,39	21,75	84,92	654,28	0,24	7,17	215,00	11,19	155,74	272,52	56,10	6,69

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	
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	0,00	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	0,00	0,00	0,00		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	0,00		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: 7-11 лет

Завтрак

№ 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	
52	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,4	0	0		26	15,3	29	0,92	
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	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	9,30	2,34	1,20	0,23
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	530	17,47	19,47	75,12	547,92	0,31	15,39	48,07	0,71	137,35	261,44	94,70	4,20	

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

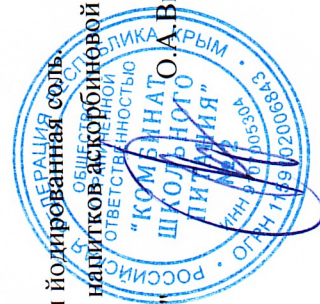
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	60	0,80	1,90	3,80	36,00	0,01	11,30	0,00	3,00		17,30	16,70	17,00	0,30	
291	Плов из птицы	200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	40,00	1,80		40,80	158,80	49,83	1,68	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	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	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	600	18,20	13,17	99,93	573,94	0,15	28,84	50,00	5,59		113,48	236,04	103,19	4,56	

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	5465	206,60	223,86	835,36	6292,81	2,86	196,33	4943,44	39,28		2512,26	3550,45	906,62	57,20	
	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"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ _____
муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

_____/_____
" " _____ 2025 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

ООО Комбинат школьного питания



О.А. Высоцкая
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

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ 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
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 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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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	0,00	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

№ 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
52/70	Овощи	100	1,28	4,82	6,94	78,00	0,02	8,70	0,00	0,02	33,40	37,20	19,00	1,17
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
П	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
350	Кисель	180	0,12	0,05	22,00	105,30	0,01	1,98	0,00	0,06	13,00	7,51	3,51	0,06
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	24,65	28,79	105,44	821,78	0,49	82,98	3968,00	4,26	130,10	413,81	102,02	14,08

День: 3-среда

Неделя: первая

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	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	
П	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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

№ 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	
63	Овощи	80	14,03	100,40	72,90	1251,00	0,04	8,80	0,00		12,40	22,40	13,60	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	0,00	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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	610	34,74	116,96	167,33	1862,72	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

№ 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
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	0,00	246,00	185,00	29,00	0,20
П	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80	154,00	0,06	0,00	16,00	0,00	7,80	30,00	13,00	0,56
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	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

№ 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
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,50	16,50	114,30	0,05	1,80	27,00	0,00	167,00	121,50	19,00	0,18
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	555	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

№ 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
73	Овощи	80	2,18	5,75	11,60	107,04	0,03	3,76		11,84	72,80	44,64	14,48	0,59

210	Омлет натуральный	90	8,36	10,90	1,58	174,00	0,06	0,16	195,00	0,45	61,90	135,50	9,70	1,60
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
П	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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	580	21,62	23,31	92,06	702,42	0,27	8,12	215,00	14,23	176,24	295,96	64,28	7,18

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		В1	С	А	Е		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	0,00	20,00	0,45		8,10	27,60	9,90	0,31	
П	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04	0,00	0,00	0,00		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	0,00		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		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
71	Овощи	80	1,12	4,80	6,60	76,00	0,02	8,00	0,00			28,80	32,40	16,20	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	
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	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00		8,10	36,90	13,80	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 :	590	20,55	21,04	95,43	657,12	0,37	16,99	48,07	1,10	149,75	316,94	96,40	4,49

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00		37,37	27,61	15,16	0,51	
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	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78		13,80	52,20	19,80	0,60	
349	Компот из сухофруктов	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	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00	2,20	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	670	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			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5835	236,4	331,63	1009,8	8084,31	3,21	248,20	4943,4	35,18		2627,6	3803,7	975,51	61,64	

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"

ООО Комбинат школьного питания



О.А. Высоцкая
"05" ноября 2025 г.

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

№ ре- цепт	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	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44		
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40		
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00		
204	Макароны с сыром	195	11,60	11,30	36,70	289,40	0,09	0,35	63,30	1,70	135,00	119,00	26,30	1,30		
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	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

№ 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	2,18	5,75	11,60	107,40	0,03	3,76	0,00	0,00	72,80	44,64	14,48	0,95	
103	Суп картофельный с макар. издели	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40	29,20	67,60	27,28	1,10	
294	Котлеты куриные запеченные	60	10,50	10,08	9,80	171,20	0,12	0,54	32,20	2,60	35,80	48,00	13,36	2,20	
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	0,00	43,31	187,70	43,90	2,80	
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	860	31,05	29,32	160,71	1046,18	0,56	13,28	90,20	4,98	235,49	460,48	150,08	8,80	

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
88	Щи из свежей капусты с карт.сф сметаной	255	1,91	5,95	8,06	100,10	0,06	15,82	0,00	2,35	53,60	52,00	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	0,60	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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	805	24,99	21,80	130,32	805,66	0,30	26,16	50,00	5,15	203,38	356,74	134,27	4,71	

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94	
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	89,00	0,03	6,65	13,80	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56	
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70	
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	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 :	840	18,81	20,09	128,18	776,88	0,44	23,91	29,80	4,64	175,00	348,60	135,42	5,13	

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 (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	87,40	0,03	32,45	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00	0,13	12,00	0,00	30,50	77,75	31,40	1,20
301	Кнели куриные	60	8,90	13,20	3,40	168,00	0,04	0,98	69,60	38,40	58,40	9,70	0,84
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,60	48,07	312,00	0,16	0,00	48,00	43,31	187,70	43,90	2,80
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	64,20	0,06	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	880	28,67	31,67	139,26	970,68	0,50	49,43	117,6	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	2,80	0,00	0,02	54,60	33,40	10,86	0,44	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,90	2,70	12,10	86,00	0,10	8,30	0,00	1,30	26,70	56,00	22,80	0,88	
297	Фрикадельки куриные	60	8,20	12,30	4,90	163,20	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,30	8,70	0,69	
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00	
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10	
	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	
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20	
82	Борщ с капустой и картоф. со смет.	255	1,94	5,92	11,08	115,00	0,50	11,02	0,00	2,40	54,02	57,60	26,04	1,21	

234	Котлеты рыбные	60	7,37	9,04	9,00	147,00	0,03	0,19	28,00	0,03	27,60	100,02	23,00	0,88
128	Картофельное пюре	180	4,03	8,80	33,60	230,00	0,18	7,08	6,00	0,24	54,00	107,00	39,60	1,70
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20	0,00	0,07	14,40	8,34	3,90	0,07
ИТОГО ЗА ОБЕД :		815	20,52	24,8	120,39	816,48	0,85	21,54	34	4,57	178,82	369,26	130,34	5,71

День: 8- среда

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
45	Овощи	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0,00	0,00	37,37	27,61	15,16	0,51	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,59	6,32	19,84	177,90	0,27	6,99	0,00	2,10	51,21	105,70	42,69	2,40	
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	31,20	226,00	0,18	0,00	24,00	0,24	4,90	67,20	21,60	0,44	
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
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

№ 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	60	1,64	4,31	8,73	80,30	0,02	2,80	0,00	8,80	54,60	33,50	109,00	0,45	
96	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,16	6,09	12,10	117,60	0,09	8,40	0,00	2,35	33,50	59,70	24,58	0,94	
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,0	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
204	Макароны с сыром	195	11,60	11,30	36,70	289,40	0,09	0,35	63,30	1,70	135,00	119,00	26,30	1,30	
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	30	2,07	0,36	12,72	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	810	25,58	27,05	117,06	817,44	0,34	12,28	173,3	13,44	292,58	375,44	205,84	5,14

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
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	3,00	0,01	1,05	0,00	1,05	6,90	7,20	4,20	0,20		
103	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	2,69	2,84	17,50	118,30	0,11	8,25	0,00	1,40	29,20	67,60	27,28	1,10		
301	Кнели куриные	60	8,90	13,20	3,40	168,00	0,04	0,98	69,60	0,26	38,40	58,40	9,70	0,84		
303	Каша гречневая вязкая	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14	0,00	0,00	0,43	10,47	135,00	89,32	3,00		
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	64,20	0,06	0,00	0,00	0,00	8,10	36,90	13,80	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,02	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,10		
	ИТОГО ЗА ОБЕД :	810	24,98	23,33	120,60	807,00	0,44	11,01	79,60	4,12	139,35	380,74	181,56	6,89		

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
	8350	258,7	264,7	1283	8678,74	5,128	275,64	3682	52,78	2017,4	3989,8	1504,84	76,38
ИТОГО													

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

