

**"СОГЛАСОВАНО"**

Директор МБОУ \_\_\_\_\_  
муниципального образования Красноперекопского района  
Республики Крым

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО

Комбинат школьного питания

О.А. Высоцкая

13 января 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: осень-зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
75	Овощи	60	1,64	4,32	8,72	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	0,218	5,59	0	1,7	40,97	84,6	34,15	1,92		
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	0,07	0,62	47,92	0,19	29,04	64,3	8,7	0,69		
204	Макаронны с сыром	155	7,36	2,2	31,9	0,07	0,05	13	0,75	55,2	62,2	10,4	0,9		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	725	26,04	23,64	101,59	0,47	13,06	60,92	3,25	206,11	309,20	91,21	7,75		

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
															Б
73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	0,02	2,81		8,8	55	33,5	10,9	0,45		
103	Суп картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	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	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	0,13	0	40	0	36,09	156,4	36,66	2,3		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	26,23	25,42	131,77	0,47	10,68	82,20	13,11	197,73	378,42	123,90	7,28		

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe		
															0,02	2,8
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			
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			
297	Фрикадельки куриные	60	8,2	12,3	4,9	163,2	0,07	0,62	47,92	64,3	8,7	0,69				
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	0,39	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	17,46	0,1			
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	735	19,05	26,25	103,75	746,77	0,26	16,75	57,92	2,87	187,12	330,44	91,42	3,84		

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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	Са	Р	Mg	Fe		
															3	0,01
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	96,3	0,07	6,7	1,87	26,7	47,5	19,6	0,75			
96	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,75	4,82	9,76	89	0,03	6,65	13,8	0,02	26,22	62,16	15,98	0,56		
287	Голубцы с мясом и рисом	85	4,91	4,12	8,23	192	0,15	5,9	5	0,2	45	89	33	1,4		
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28	70,14	0,03	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,3			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,2	0,06			8,1	36,9	13,8	1,05			
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	17,46	0,08			
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04											
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	730	15,36	17,08	105,75	647,44	0,36	21,03	28,80	2,69	152,30	292,30	113,94	4,32		

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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: осень-зима

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	
268	Шницель	60	8,96	13	6,07	187,6	0,04	0,18	24,4	1,8		23,4	103	30,3	1,5	
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	22,01	25,41	105,04	753,97	0,34	10,31	34,40	3,81		155,54	380,14	174,92	6,59	

День: 7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18		
82	Борщ с капустой и картоф. со сметан	205	1,58	4,69	8,91	93,3	0,4	8,7	28	1,9	43	45,9	20,7	0,96		
234	Котлета рыбная	60	7,37	9,04	9	147	0,03	0,19		0,03	27,6	100,02	23	0,88		
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		
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:	705	17,12	21,83	98,13	686,64	0,69	18,04	33	2,6	151,9	313,46	108,5	4,84		

День: 8- среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

обед

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

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
73	Овощи	30	0,82	2,16	4,36	40,14	0,01	1,4		0,01	27,3	16,7	5,43	0,22
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
270	Котлеты московские	60	8,2	15,2	6,19	204,4	0,05	0,5	6,8	1,2	15,3	81,4	12,8	1,5
203	Макаронны 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
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 :	675	19,44	28,57	98,31	746,02	0,25	9,53	36,80	5,02	121,22	233,96	73,59	3,71

День:10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория:7-11 лет  
обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
70	Овощи	30	0,24	0,03	0,51	3	0,01	1,05		0,01	6,9	7,2	4,2	0,18				
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	69,6	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	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 :	700	21,12	21,42	98,32	683,09	0,35	9,36	79,60	2,38	124,84	318,62	151,28	5,85				

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				
7225	215	238,16	1060,3	7395,36	4,068	203,53	3385	48,8	1561,6	3374,5	1163,82	67,13				

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая