

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Красноперекопского района

Муниципального образования Красноперекопского района

Республики Крым

2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор 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

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна																
Возрастная категория: 12 лет и старше																
завтрак		Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	порции				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
		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		
182	Каша жидкая молочная															
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		
		30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной															
		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		
382	Какао с молоком															
		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
338	Фрукты свежие															
		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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :																

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна															
Возрастная категория: 12 лет и старше															
завтрак		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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	
ПР	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

№ 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	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		2,30	19,10	143,40	20,80	2,20	2,50	
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	150,35	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	9,9	0,3	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0		0,39	6,9	26,1	36,9	13,8	1,05	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1					
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

№ 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	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	0,38	
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	0,60	0,60	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00		0,78	13,80	52,20	19,80	1,05	1,05	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05	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

Возрастная категория: 12 лет и старше																
Завтрак		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (mg)					Минеральные вещества (mg)				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
222	Пудинг из творога с молоком	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		
	стуженым	205	5,95	5,13	8,20	102,50	0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20		
386	Кефир или простокваша	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16			30	13	0,56		
пр	Кондитерские изделия	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
338	Фрукты свежие															
		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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :																

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна																		
Возрастная категория: 12 лет и старше																		
завтрак		Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда				Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
					8,20	12,00	37,00	289,00	0,19	1,40	61,00	1,60	159,00	198,00	49,30	1,30		
181	Каша жидкая молочная	200																
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		
					2,07	0,36	12,72	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
пр	Хлеб ржаной	30																
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 :	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

№ 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	Мg	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	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		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			0,2	8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30			12,72											
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4			14	14		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

Сезон: весна															
Возрастная категория: 12 лет и старше															
завтрак			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
		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	
182	Каша жидкая молочная	35	2,41	3,94	14,60	103,00	0,03		20,00	0,45	8,10	27,60	9,90	0,31	
1	Хлеб с маслом сливочным	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
ПР	Хлеб ржаной	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	
376	Чай с сахаром	95	2,90	2,50	4,00	50,00	0,04	0,70	20,00		120,00	90,00	14,00	0,10	
386	Кисломоломочный продукт														
	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

Сезон: весна															
Возрастная категория: 12 лет и старше															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (mg)					Минеральные вещества (mg)			
			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
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	64,2	0,06					8,1	36,9	1,05
ПР	Хлеб 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
376	Чай с сахаром	590	20,15	16,36	91,11	595,12	0,39	17,79	48,07	1,10	133,35	306,94	93,80	4,49
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :														

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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)				
№ реп.				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	40,00	1,80	37,37	27,61	15,16	0,51		
			200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	0,00	0,78	40,80	158,80	49,83	1,68		
45	Овощи		200	13,97	10,48	39,80	288,00	0,08	6,81	0,00	0,78	40,80	158,80	49,83	1,68		
291	Плов из птицы		60	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06	0,00	0,00	0,20	13,80	52,20	19,80	0,60		
ПР	Хлеб пшеничный		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		
349	Компот из сухофруктов		110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
338	Фрукты свежие		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		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :												Минеральные вещества					
			Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					(мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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.Тугельяна.-М.:Де Ли принт, 2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация продуктов аскорбиновой кислотой.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

