

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Коммунального питания"

О.А. Высоцкая

10.11.2025 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

Сезон: весна																
Возрастная категория: 12 лет и старше																
Обед																
№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
		60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
75	Овощи	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,273	6,99	0	2,1	51,21	105,7	42,69	2,4		
102	Суп картофельный с бобовыми	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100		22	76,8	4,8	1		
209	Яйца варёные	195	11,6	11,3	36,7	289,4	0,09	0,35	63,3	1,7	135	119	26,3	1,3		
204	Макаронны с сыром	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 пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			0,2	14	14	8	2,8		
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4								
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

№ 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	Мg	Fe				
71	Овощи свежие	80	0,72	0,12	2,28	14	0,04	8,8	0	1,4	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		2,6	29,2	67,6	27,28	1,1				
294	Котлеты куринные запеченные	60	10,5	10,08	9,8	171,2	0,12	0,54	32,2	0	48	187,7	43,9	2,8				
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,6				
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0			8,1	36,9	13,8	1,05				
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06			0,2	32,48	23,44	17,46	0,1				
348	Компот	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10									
ИТОГО ЗА ОБЕД :			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

№		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	Мg	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 картоф.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

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	Са	Р	Мg	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

№ 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
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	0,26	38,4	58,4	9,7	0,84
171	Каша пшеничная "Артек"	180	8,21	9,6	48,07	312	0,16	0	0	43,31	187,7	43,9	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,05
ПР	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06		0,2	8,1	36,9	13,8	0,6
389	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	0,02	4		14	14	8	2,8
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	880	28,67	31,67	139,26	970,68	0,50	49,43	2,52	185,48	454,56	141,76	9,80

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезон: весна																
Возрастная категория: 12 лет и старше																
обед																
№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
		60	1,64	4,32	8,72	80,28	0,02	2,8		0,02	54,6	33,4	10,86	0,44		
75	Овощи	250	1,9	2,7	12,1	86	0,1	8,3		1,3	26,7	56	22,8	0,88		
101	Суп картофельный с крупой	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		
297	Фрикадельки куриные	180	5,68	6,21	25,45	180,42	0,14			0,43	10,47	135	89,32	3		
303	Каша гречневая вязкая	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 пшеничный	30	2,07	0,36	12,72	64,2	0,06									
ПР	Хлеб ржаной	200	0,66	0,09	32,04	132,8	0,016	0,73	10	0,2	32,48	23,44	17,46	0,1		
348	Компот	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		
ИТОГО ЗА ОБЕД:																

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

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	Са	Р	Мg	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

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:		810	24,64	22,86	110,63	750,34	0,36	19,98	173,30	5,06	246,38	357,54	108,84	5,23

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше
обед

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Кнедли 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				Энергетичес ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
		Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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" В.А.Высоцкая

