

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ

И.И. Шевченко *УВН*

Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

"14" *И.И. Шевченко* 2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая

"14" *Капрелат* 2025 г.



Основное(организованное) меню

для одnorазового 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	Са	Р	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															
	ПР Хлеб ржаной	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		
382	Какао с молоком	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70		
338	Фрукты свежие	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		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
		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

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92		
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	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				5,40	24,60	9,20	0,70		
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 :		530	21,41	27,20	84,79	710,58	0,43	80,68	3968,00	3,87	113,10	367,21	83,82	13,18		

День: 3-среда

День: 3-среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет
Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3			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			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		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				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

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
67	Овощи	60	0,84	6,02	4,38	75	0,02	5,8		0,02	18,8	26	11,2	0,5		
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	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				5,40	24,60	9,20	0,70		
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	550	18,49	22,16	80,08	595,18	0,21	12,86	63,07	0,93	95,15	252,30	68,70	5,33		

День: 5 - пятница

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога															
	с молоком стученным	150	21,16	18,40	42,20											
386	Кефир или простокваша	205	5,95	5,13	8,20		0,10	0,49	108,00	0,80	229,00	292,00	38,20	1,40		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,70	3,00	28,80		0,08	1,40	41,00		246,00	185,00	29,00	0,20		
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80		0,06		16,00		7,80	30,00	13,00	0,56		
							0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	505	30,21	26,93	89,00		0,26	11,89	165,00	1,00	498,80	518,00	89,20	4,36		

День:6-понеделник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	Каша жидкая молочная	200	8,20	12,00	37,00		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	5,8	8,3	14,8		0,04	0,1	59	0,47	139,2	96	3,45	0,49		
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48		0,04				5,4	24,6	9,2	0,7		
379	Кофейный напиток с молоком	180	4,16	3,5	16,5		0,05	1,8	27		167	121,5	19	0,18		
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8		0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :	545	19,94	24,44	86,58		0,34	13,3	147	2,27	486,6	451,1	89,95	4,87		

День:7- вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория:7-11 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

73	Овощи	60	1,64	4,31	8,7	80,3	0,02	2,81		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	Макароньы 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				5,40	24,60	9,20	0,70
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	0,02	4,00		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

№ ре- ц.	Прийем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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:7-11 лет

Завтрак

№ ре- ц.	Прийем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Овощи	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7			21,1	24,6	12,5	0,8		
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				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	17,23	19,47	75,12	545,92	0,31	14,69	48,07	0,71	132,45	270,74	78,20	4,08

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	36	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3				
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		0,20	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	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	5465	206,74	225,09	836,75	6309,09	2,85	197,35	4943,44	36,60	2514,42	3567,79	894,01	57,36

Наименование сборника рецептов :

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"  А.Высоцкая