

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ Средней Школы

Муниципального образования Красноперекопского района
Республики Крым

Средняя Школа
г. Красноперкоп
2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО

"Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая
г. Красноперкоп
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

завтрак

№ реп.	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	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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	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		0,20	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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	(ккал)		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 пшеницы	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

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	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	
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	0,3	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	
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

№ 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	
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	
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	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	
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

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	Мg	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		246,00	185,00	29,00	0,20		
ПР	Кондитерские изделия	40	2,7	3	28,8	154,00	0,06		16		7,8	30	13	0,56		
338	Фрукты свежие	110	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2		
	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-понеделник

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		Са	Р	Мg	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	64,2	0,06				8,1	36,9	13,8	1,05		
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

№ 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	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	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	0,3	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 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

завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		(ккал)	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: 12 лет и старше

завтрак

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	

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	13,8	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	20,15	16,36	91,11	595,12	0,39	17,79	48,07	1,10	133,35	306,94	93,80	4,49

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

заавтрак															
№ 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	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
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	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	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	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	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	5,07
		Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	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	

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

